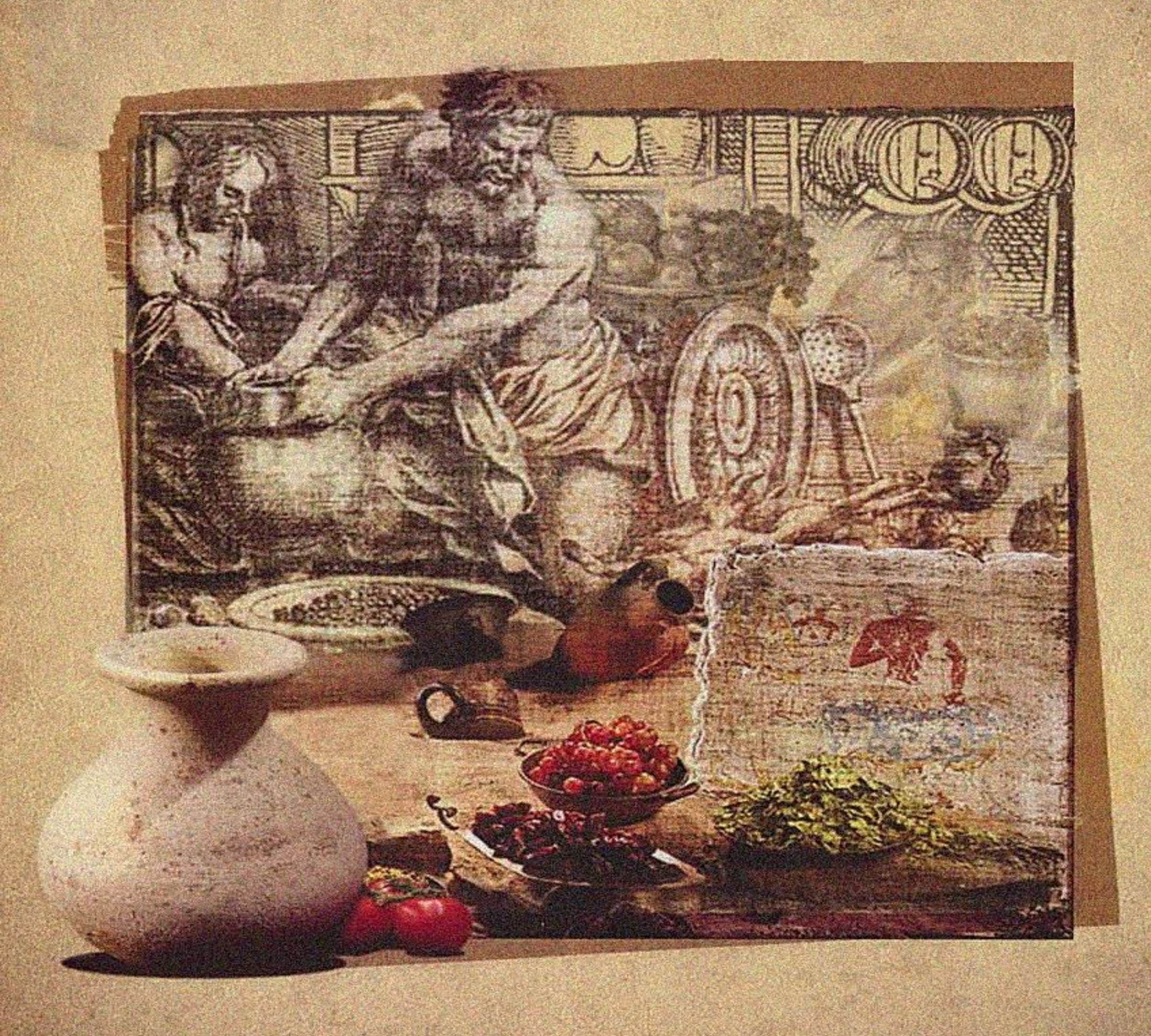
«سلسلة الحياة اليومية عبر التاريخ»

الطبخ في الحضارات القديمة

كاثي ك. كوفمان



ترجمة: سعيد الغانمي

نبذة عن المؤلفة:

كاثي ك. كوفمان هي خبيرة أكاديمية في الطبخ، ومدرّبة طبخ مساعدة، في معهد التربية المطبخية، في مدينة نيويورك. لها دراسات عدة في مجال الطبخ، وهذا الكتاب هو كتابها الأول.

نبذة عن المترجم:

كاتب ومترجم عراقي يقيم في أستراليا. له أكثر من أربعين كتاباً ما بين مترجم ومؤلف. من أعماله المؤلفة: «المعنى والكلمات»؛ «أقنعة النص»؛ «الكنز والتأويل»؛ «منطق الكشف الشعري»؛ «مائة عام من الفكر النقدي»؛ «ملحمة الحدود القصوى»؛ «خزانة الحكايات»؛ «العصبية والحكمة»؛ «ينابيع اللغة الأولى». كما ترجم إلى العربية: «العمى والبصيرة» لبول دي مان؛ «نظرية التأويل» لريكور؛ «المدونة الكبرى: الكتاب المقدس والأدب» لفراي؛ «السيمياء والتأويل» لشولز؛ «العرب والغصن الذهبي» لستيتكيفتش... «البابليون» لساكز؛ «سفر التكوين البابلي».. إلخ.

«سلسلة الحياة اليومية عبر التاريخ»

الطبخ في الحضارات القديمة

كاثي ك. كوفمان

ترجمة: سعيد الغانمي





الطبعة الأولى 1433هـ 2012م
حقوق الطبع محفوظة
© هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة «مشروع كلمة»

الطبخ في الحضارات القديمة
كاثي ك. كوفمان

TX353 .K3812 2011
.Kaufman, Cathy K
[Cooking in Ancient Civilizations]
الطبـخ في الحضارات القديمة / تأليف كاثي ك. كوفمـان ؛ ترجمـة سعيد الغانمي.- أبوظبي: هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة، كلمة، 2011.
ص 323 : 15.5×23.5سم. (سلسلة الحياة اليومية عبر التاريخ)
ترجمة كتاب: Cooking in Ancient Civilizations
تدمك: 978-9948-01-865-0
1 - الطهي – تاريخ 2 - التغذية.
أ-غانمي، سعيد.

يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنجليزي:
Cathy Kaufman
Cooking in Ancient Civilizations
Translated from the English Language edition of *Cooking in Ancient Civilizations*, by Cathy Kaufman, originally published by Greenwood Press an imprint of ABC-CLIO, LLC, Santa Barbara, CA, USA.



www.kalima.ae
ص.ب: 2380 أبوظبي، الإمارات العربية المتحدة، هاتف: 451 6515 2 971+ فاكس: 127 6433 2 971+




www.mdrek.com
read@mdrek.com
ص. ب: 333577 دبي، الإمارات العربية المتحدة، هاتف: 3807774 4 00971 فاكس: 3805977 4 00971

الطبخ في الحضارات القديمة

المحتويات



مقدمة الترجمة العربية

يتفق جميع الأنثروبولوجيين على أن كل ما هو مطبوخ ينتمي إلى «الثقافة»، بينما ينتمي كل ما هو نيء إلى «الطبيعة». ومثلما ينفرد الإنسان باللغة الإبداعية التي تميزه عن جميع الحيوانات، فإنه ينفرد عنها أيضاً بكونه الكائن الوحيد الذي «يطبخ» ما يأكله، منذ أن اكتشف النار قبل آلاف السنين. على أن النظرة إلى «الأدب المطبخي» ظلت تتراوح بين «الاحتكار» المطلق أو «الاحتقار» المطلق. فمنذ أن افتض الإنسان لغز الكتابة الأولى، كان الكتبة المتعلمون الأوائل في بلاد الرافدين القديمة سدنة الأدب المطبخي الأول، في حين كان الطباخون من الأميين في الغالب، كما تدل على ذلك مجموعة «ألواح جامعة ييل» في الأدب المطبخي البابلي. وفي اليونان القديمة أيضاً لم يتردد فلاسفة كبار من طراز سقراط وأفلاطون في مناقشة الشؤون المطبخية، بل إن المجموعات التي كُتبت على مدار قرون في الأدب الشعبي المطبخي، مثل كتاب «أبيكيوس» اللاتيني، الذي دُوِّن في أواخر الحقبة الرومانية، كانت من نتاج احتكار ثقافي للنخبة التي تميز نفسها عن العامة بما تأكله.

في الأدب العربي القديم أيضاً ظل الأدب المطبخي حكراً على النخب الثقافية العليا. ويقدم لنا ابن النديم، في كتابه «الفهرست»، قائمة طويلة بمن كتبوا في فن الطبيخ، تشمل: الحارث بن بسخر، وإبراهيم بن المهدي، وابن ماسويه، وإبراهيم بن العباس الصولي، وعلي بن يحيى المنجم، وأحمد بن الطيب السرخسي، الفيلسوف المعروف تلميذ الكندي، وجحظة البرمكي والرازي، وغير هؤلاء من الفلاسفة والأطباء والأدباء. بل إن فيلسوفاً بحجم مسكويه كتب كتاباً في «الطبيخ»، وصفه القفطي قائلاً: «أحكمه غاية الإحكام، وأتى فيه من أصول علم الطبيخ وفروعه بكل غريب حسن». والجميل في الأمر أن القفطي اعتبر «الطبيخ» علماً له أصول وفروع. على أن كتب القدماء لم تجد طريقها إلى النشر، ربما باستثناء كتابين – فيما أعلم– هما «الطبيخ» لمحمد بن عبد الكريم البغدادي، و«الجامع لمفردات الأدوية والأغذية» لابن البيطار. وهناك كتاب حديث عنوانه «المائدة

في الإسلام»، كان المرحوم عبود الشالجي يعد بنشره، لكنه لم يصدر حتى الآن.

ويبدو لي أن السبب في هذا الإهمال هو أن نهضة العرب الأدبية في القرن التاسع عشر قد تزامنت مع وصول المماليك للسلطة في البلدان العربية. وقد قضى المماليك على الجيش الإنكشاري، وكان الإنكشاريون جيشاً يحتل فيه نظام الطبخ موقع المركز. بل يمكن القول إنه جيش يتركز حول الطبيخ. يصفهم الدكتور علي الوردي بقوله: «إنهم يعطون أهمية كبيرة للطبخ وتقديم الطعام، فهم مثلاً يقدسون قدور الطبخ ولا يفارقونها حتى في أوقات الحرب ويدافعون عنها دفاعاً مستميتاً، إذ هم يعتبرون ضياعها أثناء الحرب أكبر إهانة تلحق بهم، وهم إذا أرادوا إبداء عدم الرضا من أوامر رؤسائهم قلبوا القدور أمام بيوتهم. ومن مظاهر اهتمامهم بالطبخ أن قائدهم الأعلى يسمونه «جوربجي باشي» - أي طباخ الحساء». ويقدم المؤرخون أرقاماً مبالغاً فيها حول المؤن ومواد الطبخ التي كانت ترافق الجيش الإنكشاري في تحركاته.

وحين قضى المماليك على الجيش الإنكشاري، قضوا معهم على ثقافتهم المطبخية. فلم يعد الرئيس هو الطباخ الأكبر، بل القائد العسكري الأكبر. وصار الطباخ الأكبر هو رئيس الخدم. وتعززت هذه النظرة الازدرائية مع الاحتلال الإنجليزي لأغلب البلدان العربية، إذ نقل الإنجليز معهم كبار طباخيهم من الجيش الهندي المرافق لهم. وظلت النظرة الدونية تلازم فن الطبخ حتى العصر الحديث، إذ بقيت الوظيفة المطبخية - كما يقول بيت شعري شهير- «متروكة للخدم الساقطين». وهكذا تخلى الأدباء والمثقفون عن الأدب المطبخي بكامله. وبرغم كثرة ما تضخه المطابع العربية من كتب طبخ، فإنها جميعاً من نتاج «خبراء الأطعمة» (وبالتأكيد هذه العبارة أفضل من مصطلح «الشيف» المتداول)، وبالتالي لا يُنظر لها باعتبارها داخلة في «الأدب المطبخي»، بل هي امتداد عملي للمطبخ الشعبي أو الاحترافي. ومع أن ما يأكله الإنسان كثيراً ما يكون دليلاً على «الهوية الثقافية» له، فإن «الجانب المطبخي» من الهوية الثقافية بقي في منأى عن التناول النقدي في الثقافة الأدبية واللغوية العربية الحديثة.

في الكتاب الذي بين يدي القارئ، تتناول المؤلفة، وهي خبيرة أطعمة وأستاذة طبخ في معهد للتعليم الطهوي، ثقافة الطبخ في أقدم أربع حضارات خلفت في تراثها المكتوب نصوصاً تنتمي إلى الأدب المطبخي وتحضيرات الأطعمة، وهي بلاد الرافدين ومصر واليونان القديمة وروما. وأعطت المؤلفة، في مقدمتها الطويلة نسبياً، مقدمة علمية

في تاريخية تدجين النباتات واكتشاف النار، وصناعة أواني الطبخ. وكثيراً ما يغفل المرء البعد التاريخي للمطبخ، فيتصور أن ما يأكله كل يوم كان وما زال موجوداً منذ القدم. والحال أن الدراسة العلمية تكشف لنا أن أنواع الحنطة القديمة لم تكن بعينها الحنطة التي نستعملها الآن، وقد اختفت نباتات كثيرة كانت موجودة، وظهرت في المقابل نباتات لم تكن قد وجدت في العصور القديمة. ومن هذه النباتات التي تشكل جزءاً من المطبخ الحديث وكانت غائبة عن المطبخ القديم، على سبيل المثال لا الحصر، البطاطا والطماطم والفاصوليا والباميا وما شابهها.

وعند دراستها لأنواع الوصفات في الحضارات القديمة، فقد استندت المؤلفة إلى الوثائق النصية المتوافرة، ولم تلجأ إلى التخمين إلا لردم الفجوات في حالات قليلة. وبغية السيطرة على هذه الوصفات، فقد صنفتها في مجموعات أساسية، مثل الفطائر والخبز، واللحوم والأسماك، والصلصات والتوابل، والأشربة، والحلويات. ولم تغفل مطلقاً البعد الثقافي في هذه الأطعمة. فحيثما يحصل تغيير ديني أو ثقافي، أو يتجدد موقف من أكلة معينة، تشير المؤلفة إلى الخلفية الثقافية للطعام. ولأن الطعام ينطوي على بعد اجتماعي واضح، فإنها تبرز في الوقت نفسه التفاوت الطبقي في تناول الأغذية. فما يحصل عليه الموسرون غير ما يتناوله المعدمون. وما يأكله الفلاحون، وأغلب سكان هذه الحضارات الأربع هم من الفلاحين، غير ما يتناوله الكهنة والإداريون الكبار والملوك.

ولابد لي من سياقة كلمة وجيزة عن بعض المصطلحات التي اخترتها في كيفية ترجمة بعض الألفاظ. فلكون الكتاب يعنى بأنظمة الطبخ في الحضارات القديمة، فقد استخدمت المؤلفة أغلب المفردات بلغاتها الأصلية، ولا سيما ما يدل منها على تراكيب لا يتوافر مثيل لها في الحضارات الأخرى، وكان عليَّ أن أتابعها أو أجتهد في العثور على بدائل مقبولة. وكما سيرى القارئ، فقد احتفظت ببعض الألفاظ اليونانية واللاتينية لبعض الأطعمة والأشربة التي لا نظائر لها، لكنني اجتهدت في حالات أخرى، وبالذات في الأكلات الشرقية العراقية والمصرية التي ما زالت قائمة بصورتها القديمة. على سبيل المثال، بقيت المؤلفة تسمي «الفطير» باسمه العبراني (matzoh)، غير أن الفطير هو نفسه ما زال مستعملاً بتسميته العربية في مصر. ولم تستطع المؤلفة التوصل إلى معنى «مرسو» في البابلية، ولدى العودة إلى المعاجم العربية، اتضح أنها «المرس» في العربية، وهي ما يسمى في العراق الحديث بـ«الكليجة» أو «المعمول» في مصر.

وبالنظر إلى المسافة الزمنية التي تفصلنا عن هذه الحضارات، فإن أسماء بعض النباتات المنقرضة كانت مشكلة أخرى. من ذلك مثلاً أن المؤلفة تكثر من تكرار الإشارة إلى حنطة تسميها (spelt)، وهي نبات تضطرب المعاجم العربية في تعريبه، فمرة «الحنطة الجاسئة» أو «حنطة العلس» أو ما أشبه. واتضح بعد دراسة المصطلح أن هذا النوع من الحنطة هو ما تسميه كتب الفلاحة القديمة بـ«الكرسنة». بالإضافة إلى عدد آخر من المفردات، مثل كلمة «الهاون»، التي تجنبت استخدامها طوال الكتاب، مستعيضاً عنها بكلمة «الجرن» الأفصح. ولم أستعمل كلمة «الجعة»، بالرغم من عروبتها، بل استعملت «البيرة».



قائمة بالوصفات

أولاً: بلاد الرافدين

1. خبز الحنطة الكاملة المسطح.
2. خبز الكرسنة.
3. خبز البصل الأخضر.
4. خبز حزقيال المسطح متعدد الحبوب.
5. فَقّاسو (جريش الشعير).
6. مون–دو (جريش الحنطة النشوية).
7. ساسقو (الثريد بالتمر).
8. بسكويت الكعك الطري.
9. البسكويت المقلي المطبوخ مرتين.
10. السمنة (الزبدة المروّقة).
11. اللبن الخاثر.
12. الجبن بالخردل.
13. حساء الخاثر.
14. العصيدة العيلامية.
15. الحمل المحمص أو الرضيع.
16. البط المدمس والمحمص مع الكراث والنعناع والخل.
17. الكبة النية.
18. السمك الطازج المشوي.
19. البصل المحمص.
20. حساء اللفت.
21. حساء الباقلاء.

47. حساء الشعير والسمك.
48. الجبنة المطيبة بالشمرة.
49. الكوارع المغلية.
50. لحم البقر المتبل المجفف.
51. شرائح الخنزير المشوي مع الأبصال.
52. السمّان المشوي.
53. الفول باللحوم المملحة.
54. البطة المحمصة المحشية بالتمور.
55. كبدة الإوز مع التين.
56. الكلى المقلية.
57. السمك المشوي مع الشبت.
58. البوري المخلل.
59. الملوخية المدمسة.
60. سلطة جذور اللوتس.
61. سلطة العدس.
62. السلطة المفرومة.
63. سلطة القثاء.
64. سلطة الشمام الحلو.
65. الدُّقّة (الجوز وخليط التوابل).
66. البطارخ (بيض السمك المجفف).
67. الحمّص.
68. تابل البصل النيء.
69. صلصة الخاثر والطحينة.
70. كعك الخروب.
71. كعك جوز النمر.
72. التين المطهي.
73. البوظة (بيرة الشعير المخمرة).

74. بيرة الرمان.

ثالثاً: بلاد الإغريق القديمة

75. عصيدة الشعير بالسمسم.
76. أمولغايا (كعك الشعير المغذي).
77. مازا (كعك الشعير المحمص).
78. الفطائر المحشوة بالجبنة.
79. خبز الحنطة المطوي.
80. خبز البيتا.
81. الخبز الكبادوقي بالملح.
82. الخبز المكعب.
83. بيتزا الجبن.
84. كعك البلوط أو الكستناء.
85. الجبن الطري مع زيت الزيتون والأعشاب.
86. الخثارة والعسل.
87. جبنة «غاليبولي» المحمصة.
88. الأَشْقَلوب بالفلفل.
89. الروبيان المطلي بالعسل.
90. التونة المحمصة.
91. ذئب البحر المطبوخ بالملح.
92. الإسقمري المحشو بالجبنة.
93. البَلَم المقلي.
94. القرش أو السياف المطبوخ بالصلصة المسحونة.
95. عصيدة الباقلاء مع السمك المملح.
96. مقبّلات شرائح البيض.
97. دجاجة في القدر.
98. الديك بصلصة الخل والزيت.

99. سمان مطبوخ بفطيرة رقاق مع عصير الرمان.
100. العشاء المخلوط المغلي.
101. الأرنبة (أو الحمامة أو الأوزة) المحمَّصة بسيخ.
102. الحمل المشوي أو شرائح الغنم بالملفوف.
103. حمل تضحية أودسيوس.
104. مقبِّل الفجل المجنون.
105. أوراق الكرم المحشية.
106. سلطة الأعشاب الخضراء.
107. الهليون المشوي.
108. الشمندر المخلل.
109. الأوراق الذاوية.
110. أوراق الخردل.
111. البصل الأخضر المشوي.
112. حساء العدس الحكيم.
113. الباقلاء المجففة.
114. اللفت المخلل في الخردل.
115. الفطر بالزعتر.
116. الزيتون في النقيع.
117. الزيتون المنكّه في النقيع.
118. الصلصة المتبلة.
119. صلصة السلفيوم.
120. صلصة الجبن.
121. صلصة الخل والزيت.
122. صلصة النقيع اللاذع.
123. مائدة حلويات الفقير.
124. فطيرة الجبن.
125. خبز المَجْمرة.

126. الفطائر المعسَّلة بالتين أو الإجاص.
127. حلوى الجوز وبزر الكتان.
128. الكيكيون.
129. الخمرة الأثينية.
130. أوكسيكراتون.

رابعاً: روما القديمة

131. الخبز ناصع البياض.
132. الخبز المتكسر.
133. خبز الماء.
134. خبز النخالة.
135. الشعير المنقوع بالخضر.
136. العصيدة البونيقية.
137. عصيدة الحنطة.
138. كعك النبيذ.
139. طحين الشوفان بالخمرة الحلوة.
140. نشا الأمولم.
141. الغارم.
142. الديفروتُم.
143. أوكسيغارم.
144. أوينوغارم.
145. أوكسيبورم.
146. الأملاح العطرية.
147. الجبنة الطازجة المصنوعة بيتياً.
148. سلطة «المورتم» الريفية.
149. جبنة الماعز المطبوخة.
150. الليبم (كعك الجبن المطيب).

151. السافيلم (كعكة الجبن المحلاة).

152. كتف الخنزير المحمص بالشعير والتين.

153. صلصة الفلفل.

154. الخنزير الرضيع.

155. ضرع الخنزيرة.

156. ساق الخنزير.

157. اللحم المملح المغلي.

158. فخذ الخنزير بالشحم والثوم والمريمية مع الخردل.

159. لحم البقر المطبوخ خفيفاً.

160. الكلى المحمصة.

161. البطة باللفت.

162. الأرنبة المحمصة بالصلصة المتبلة.

163. الطيور المحلقة من أي نوع.

164. الرضيع أو الحمل المتبل صرفاً.

165. أطباق الحمل أو الرضيع اللذيذة.

166. الدجاج المغلي مع صلصة الشبت الباردة.

167. الزغاب المحمصة.

168. النقانق المشوية.

169. التضحية لصحة الثيران.

170. تزيين المحار.

171. الإسقمري المغلي بصلصة السذاب.

172. سمكة البحر الأسود المخللة.

173. صلصة جوز الصنوبر للبيوض المسلوقة سلقاً خفيفاً.

174. البيوض المسلوقة سلقاً خفيفاً في الخل.

175. طبق الهليون بطريقتين: منفوشاً ومفتتاً.

176. طبق الأنشوفة من دون أنشوفة.

177. الجزر الأبيض المقلي.

205. بوسكا.
206. الخمرة المتبلة بالعسل.
207. هيدروميل.



دليل بالمفردات

أبقراط: طبيب إغريقي من القرن الخامس ق. م، تنسب له على نطاق واسع الأعمال الطبية المبكرة: «في الحمية» و«في الحمية في الأمراض الحادة». وقد أثرت نظرياته حول الطب والغذاء في الطب خلال عصر النهضة.

أبيكيوس: اسم عدة أشخاص اقترنوا بمباهج الطبخ وتذوقه في العالم الروماني؛ ويُعزى تأليف كتاب في فن الطبخ الروماني عنوانه «فن الطبخ» تقليدياً إلى أبيكيوس، برغم أن الباحثين المعاصرين يعتقدون أن العمل جمعته أيدٍ مختلفة كثيرة.

الأترج: (Citrus Medica): فاكهة كباد من آسيا يعتقد عموماً أنها الكباد الوحيد الذي وصل إلى الشرق الأدنى والبحر الأبيض المتوسط في الأزمنة القديمة. وهي شبيهة بالليمون، لكنها تحتوي على قشرة إسفنجية أسمك وخباء عصيري صغير نسبياً.

أثينايوس: مؤلف إغريقي من القرن الثالث م عاش في مصر الرومانية؛ وكتابه «فلاسفة على المائدة»، المكتوب باليونانية، خطاب مطول عن الطعام والشراب في العالم الإغريقي – الروماني يأخذ شكل وليمة ومناقشة تجري بين أناس مطلعين حول الطعام. وقد احتفظ بكثير من الشذرات عن الإحالات المطبخية الإغريقية التي كانت ستضيع لولاه.

أرخستراتوس: من جيلا: مؤلف إغريقي من أواخر القرن الرابع إلى بواكير القرن الثالث ق.م، انطوى كتابه «حياة الترف» على وصفات وصفية ونصائح في الأكل للمسافرين في العالم الإغريقي.

أرسطوفانيس: كاتب مسرحيات إغريقي من أواخر القرن الخامس ق. م، تحتوي أعماله على إشارات عرضية للطعام والشراب.

آشور ناصربال: ملك آشوري في القرن التاسع ق. م.

الأغورا: ساحة السوق عند اليونان.

أفلاطون: فيلسوف إغريقي من أواخر القرن الخامس وبواكير القرن الرابع ق. م، لامست كتاباته المستفيضة المظاهر الاجتماعية والأخلاقية للأطعمة، ولا سيما في محاورتيه «الجمهورية»

و«جورجياس».

الأمفورا: مصطلح إغريقي يطلق على جرة طينية طويلة بصلية تستخدم لحفظ السوائل، ولا سيما الخمور والزيوت.

أمفيدروميا: عيد إغريقي يُحتفى فيه بمولد الطفل.

الأمولم: نشا يستعمله الرومان لتثخين الصلصات؛ وكان يصنع بتنقيع الحنطة النشوية في الماء حتى يذوب السطح النشوي ثم يبخر الماء. ويعمل نشا الذرة بالطريقة نفسها ويمكن له أن ينوب عنه، برغم أنه ينطوي على مفارقة زمنية.

الأناضول: الاسم القديم لما يعرف الآن بالجزء الآسيوي من تركيا الحديثة.

أنليل: الإله البابلي [الصحيح: السومري] الرئيس للريح والسماء.

الأنونا: نظام تديره الدولة في توزيع الحبوب أو الخبز ومواد الأغذية الأخرى للمواطنين الرومانيين. وقد بدأ في أثناء الجمهورية الرومانية المتأخرة وتوسع في ظل الإمبراطورية.

أورياسيوس: طبيب من القرن الرابع م من برجاموم، مؤلف كتاب «التحضيرات الطبية»، الذي ينطوي على معلومات ووصفات غذائية مستفيضة.

أوفيد: شاعر روماني (43 ق. م– 18 م)، مؤلف «التحولات».

أوكسيغارم: صلصة رومانية تصنع من الخل والغارم.

أوينوغارم (Oenogarum): صلصة طهو رومانية تصنع من الخمرة والغارم.

باتينا (Patina): صنف من الأطباق الرومانية يتضمن البيض في العادة؛ وأيضاً صحن طبخ ربما يشبه طبق النفيخة الحديث (soufflé).

البادئة (Starter): كتلة تشبه العصيدة تحتوي على خميرة يمكن خلطها بالدقيق والسائل لصنع الخبز المختمر.

باسُم (Passum): خمرة زبيب حلوة للطبخ، ربما تشبه الباسيتو الحديثة أو نبيذ المسكات الإسباني، تصنع من عصر الأعناب التي تأخر حصادها وبدأت تجف وهي على الكرمة.

البدو: جماعة بدوية انتشرت في الأزمنة القديمة على امتداد بلاد الرافدين والشام والأناضول.

البرغل: رقائق من الحنطة المبخرة المجففة المطحونة.

بروبوماتا (Propomata): المشهيات في الوجبة الإغريقية.

البذرة: البنية التوليدية في نواة الحبوب؛ وهي الجزء الوحيد من الحبة الذي يحتوي على الدهن ويمكنه أن يسبب العفن في دقيق الحنطة الكاملة.

بسو: وحدة قياس متنوعة في مصر لوصف عدد أرغفة الخبز التي يمكن خبزها من كمية حبوب معينة؛ وكلما ارتفع بسو، زاد عدد الأرغفة (الأصغر).
بفير: خبز شعير تمسه النار مساً خفيفاً يستعمل في صنع بيرة بلاد الرافدين.
البقل: البذور المجففة الصالحة للأكل في النباتات ذات الأجربة (البقوليات) مثل الفول والعدس والترمس والباقلاء.
البقول: نباتات ذات أجربة بذور مزدوجة الغضون؛ واستناداً إلى نوعها، قد تؤكل البذور طازجة، بالأجربة أو من دونها، أو مجففة (كالبقول). وتشمل الأمثلة عليها البازلاء والباقلاء والعدس والترمس.
بليني الأكبر: كاتب روماني من القرن الميلادي الأول، مؤلف «التاريخ الطبيعي».
بوبينا: حانات في روما القديمة كان يمكن فيها تناول وجبات الأكل السريعة غير الرسمية.
بيترونيوس: كاتب روماني من القرن الأول م كان خبير الأطعمة لدى الإمبراطور نيرون؛ يشتمل عمله السردي «الساطيرية» على وصف موسع لعيد تريمالكيو، وهي إحدى أشهر حفلات العشاء المستفيضة في الأدب كله.
البيلوبونيز: جزيرة إغريقية كبيرة كانت موطن الاسبارطيين والكورنثيين وارتبطت بقلب بلاد اليونان من خلال أشموس الكورنثي.
التخمير: تغيرات كيمياوية في المواد الغذائية تعزى إما إلى البكتيريا أو العفونات أو الخميرة. ويتخطى أكثر التخميرات نجاحاً الميكروبات الضارة، فيتصرف باعتباره محافظاً ويضفي في بعض الحالات قيمة غذائية. وتتحول الحبوب والفواكه بالتخمير إلى بيرة وخمرة، وتتخمر العصائد إلى خبز منتفخ، ويتخمر الحليب إلى لبن خاثر.
تريمالكيو (Trimalchio): مضيف غني، ولكنه أخرق، لوليمة تريمالكيو، التي تشكل جزءاً من (الساطيرية)، العمل السردي لبيترونيوس.
التنقيع: غمر الأطعمة في محلول ملحي مركز.
التنور: فرن طيني أسطواني الشكل له فتحة كبيرة في الأعلى يلصق من خلالها الطباخ أرغفة الخبز المسطحة على الجدران الساخنة لتخبز. وتغذى النار فيه بثقب صغير في أسفله.
ثيوفراستوس: فيلسوف إغريقي من القرن الرابع ق. م كتب مقالات مهمة جداً منها «دراسة في النباتات» و«فسيولوجيا النبات»؛ وتحتوي أعماله على أقدم التقارير في منطقة المتوسط الأوروبية عن أطعمة آسيوية مثل الأترج.

جالينوس: طبيب عاش في القرن الثاني الميلادي في برجام في الأناضول؛ وكأشهر أتباع أبقراط، كتب جالينوس عدة مقالات طبية، منها: «في خواص الأطعمة»، وكان طبيباً للإمبراطور الروماني كومودوس.

جبنة الحلوم: جبنة إغريقية مناسبة للشواء أو القلي.

الجرن والمدك: (Mortar and Pestle): وعاء [حجري أو معدني] غالباً ما يكون باطنه خشناً غير صقيل، معه آلة سميكة جاسية لطحن الأطعمة في داخل الوعاء [وفي العادة يترجم بالهاون، لكنها كلمة عامية غير فصيحة].

جوز النمر (Cyperus Esculentus): سويقات جذور كانت تستعمل في مصر القديمة؛ ولها مذاق جوزي حلو، وتعرف أيضاً باسم لوز الأرض.

حابي: إله النيل المصري.

الحبوب ذات القشور: لباب حبوب مغلفة بكسوة ورقية خفيفة لا بد من إزالتها لكي يستهلكها الإنسان. والحنطة النشوية والكرسنة كلاهما حبوب ذات قشور.

حبيبات الحنطة: لباب الحنطة غير المطحونة.

الحساء (Pottage): صنف عام من الأطباق التي تطبخ بالسائل، يمتد في نسيجه من الحساءات إلى اليخنات إلى العصائد.

الحفظ اللاهوائي: حفظ الأطعمة بقطع الأوكسجين عنها، وبالتالي كبح نمو البكتيريا الهوائية. وفي العالم القديم، كان الحفظ اللاهوائي يتحقق عن طريق غمر الأطعمة في الشحوم أو الزيوت أو الأشربة.

الحلتيت: واسمه العلمي (Ferula Assafoetida): راتنج له نكهة ثومية من نبات يشبه الشمرة؛ يستعمل كبديل عن السلفيوم المنقرض.

حمورابي: حاكم بابلي زهاء 1700 ق. م؛ وقد نظمت مدونة قوانين حمورابي بعض مظاهر الأطعمة والأشربة.

حنطة الخبز: (Triticum Aestivum): آخر أنواع الحنطة القديمة ظهوراً، ربما في شمال غرب إيران؛ وهي حنطة عارية ويعتقد أنها تكونت نتيجة التقاء الكرسنة البرية بالقمح البري وحيد الحبة. وبسبب نسيجها الفريد من الزلال، فإن حنطة الخبز تناسب أكثر من جميع أنواع الحنطة صنع الخبز الرقيق المختمر. وربما كان تسعون في المائة من الدقيق الحديث يصنع من حنطة الخبز.

الحنطة الصلدة (Triticum Durum): حنطة عارية يعتقد أنها نتجت عن التقاء الحنطة وحيدة الحبة

البرية بالحنطة النشوية البرية؛ وفي العالم الحديث، تستعمل في الأساس في صناعة معكرونة الباستا، وإن كان الخبز المخمر يمكن تحضيره من الحنطة الصلدة بنجاح. وهي بديل أساسي عن الحنطة النشوية في وصفات الخبز والعصائد من العالم القديم.

الحنطة العارية: حبوب تفتقر إلى القشور، ويمكن أن تحضر من دون عمل مضنٍ في سحنها أو جرشها. والحنطة الصلدة وحنطة الخبز مثالان عليها.

الحنطة النشوية: (Triticum Dicoccum): ربما كانت الصورة الثانية من الحنطة التي تزرع. وهي ذات قشور وتحتوي على أشكال من الزلال تسمح لها بأن تتشكل في خبز مختمر من خلال عملية تحضير شاقة. وكانت من الحبوب المهمة جداً في العالم القديم ويعتقد أنها أحد أسلاف الحنطة الصلدة. ومن الصعب جداً الحصول عليها تجارياً في الوقت الحاضر، والحنطة الصلدة بديل جيد عنها.

الحنطة وحيدة الحبة (Triticum Monococcum :Einkorn): أقدم أشكال الحنطة المزروعة؛ كانت ذات قشر وتتطلب عملية تحضير شاقة، ويعتقد أنها السلف الأعلى لأغلب أنواع الحنطة المستعملة في العالمين القديم والحديث.

الحوافر: خفاف الأغنام والحيوانات وأقدامها.

«حياة الترف»: انظر: أرخستراتوس.

خار: مقاس مصري للحجوم يساوي تقريباً 310 ألتار.

الخروب: (Ceratonia Siliqua): فاكهة ذات جراب من أشجار دائمة الخضرة في الشرق الأدنى؛ وتعرف أيضاً باسم فول الجراد، وربما خبز القديس يوحنا، ولبابه حلوة جداً.

الخشخاش: (Levisticum Officiale): عشب نادراً ما يُرى في محلات البقالة في الولايات المتحدة، لكنه شعبي في إنجلترا، له مذاق شبيه بالكرفس. ومن السهل نموه في حديقة أعشاب، وهو يتوافر في المشاتل ذات الحفظ الجيد أو من خلال الطلب الخاص. وإذا لم يتوافر، فاستعمل بدله أوراق الكرفس أو بذوره.

الخميرة: مادة عضوية وحيدة الخلية تلتهم الكاربوهيدرات وتطرد ثاني أوكسيد الكاربون، فتخلق عجائن مخمرة للخبز والكعك.

الخنزير المملح: لحم خنزير شحمي يعالج بالملح من جانبي الخنزير وبطنه.

دقيق تشاباتي: (Chapati Flour): نوع من الدقيق يستعمل في الوقت الحاضر لصنع خبز تشاباتيز، وهو نوع من الخبز الهندي المسطح ربما يكون شبيهاً ببعض أنواع الخبز المسطح القديم. ودقيق

تشاباتي الحالي إما أن يصنع من دقيق الحنطة الصلدة الجيد جداً أو من خليط من الحنطة الكاملة ودقيق الشعير المملوت. وكلاهما يناسب العالم القديم.

دقيق الحنطة الكاملة: دقيق يحضر من أي نوع من الحنطة يحتفظ في الأقل بجزء من النخالة والبذرة بعد الطحن؛ انظر: نسبة الاستخراج.

ديبن: مقاس مصري قديم يساوي تقريباً ثلاث أونصات.

دير المدينة: قرية مصرية بالقرب من طيبة كانت تأوي العمال الذين يبنون القبور العظيمة في وادي الملوك ووادي الملكات.

الديفروتم: نبيذ العنب الذي يُقلل عن طريق غليه إلى النصف أو أقل عن حجمه الأصلي؛ ويختلف المؤلفون القدماء حول المقدار الدقيق في تقليل نبيذ العنب للحصول على الديفروتم، لكن النسيج النهائي لا بد أن يكون لزجاً.

ديفيلوس السيفني: طبيب إغريقي من القرن الرابع ق. م تحتوي كتاباته على أول وصفة طهوية تستعمل الفلفل الطويل.

الرتنجة (Retsina): خمور مطيبة بصمغ الصنوبر، تكونت من ممارسة طلاء الجزء الداخلي من قوارير الأمفورا بصنوبر القار لجعل الخوابي محكمة الإغلاق.

الرياح الموسمية: رياح متقلبة موسمياً تصحبها أمطار ثقيلة.

رينيه (Rennet): إنزيم يستعمل لتخثير الحليب كخطوة في صناعة الجبن؛ ويوجد إنزيم رينيه في بعض النباتات وفي معد العجول الصغيرة والخراف الرضع وصغار الأغنام. [ولهذا السبب تصنع منها الشكوة– م].

زاجروس: سلسلة جبلية في غرب إيران؛ تصب ثلوجها الذائبة في وديان بلاد الرافدين الغربينية.

الزراعة الجافة: الزراعة التي تعتمد على تساقط الأمطار، لا الري.

الزلال (Gluten): مزيج معقد من بروتينات الحنطة، يتكون في الأساس من الدابوق والغلادين، ويسمح لعجائن الحنطة بأن تتمدد وتنتفش من دون تمزق. وينطوي كل نوع من أنواع الحنطة على نسبة مختلفة من الدابوق إلى الغلادين، تؤثر في نسيج العجينة المصنوعة من تلك الحنطة. وتحتوي حنطة الخبز على أفضل توازن لهذه البروتينات لكي تنتفش وتطبخ الخبز المختمر.

السابا: مصطلح روماني يطلق على الخمرة التي تقلل بما يقارب الثلثين، وكانت مادة طهوية في المطابخ الرومانية الموسرة.

الساقية: عجلة لرفع المياه يحركها حيوان ظهرت في بلاد الرافدين.

ستاتيوس: شاعر روماني من القرن الأول م تحتوي قصيدته «سيلفا» على أوصاف للاحتفالات بعيد ساتورن.

السذاب (Rue): (Ruta Graveolens): عشبة غير متوافرة عموماً كنتاج مطبخي في الولايات المتحدة، وإن كانت تتوافر في أوروبا وشمال إفريقيا. ومثل الخشخاش، يمكن بسهولة أن تنمو في حدائق الأعشاب أو الحصول عليها من البقاليات الجيدة. وللسذاب مذاق نبيذي مر؛ ويمكن أن ينوب عنه إكليل الجبل.

سرجون: الحاكم الأكدي الذي غزا بلاد سومر زهاء 2350 ق. م، ووحد مؤقتاً دويلات سومر وأكد في الأمبراطورية الأكدية.

سقراط: فيلسوف إغريقي من القرن الخامس ق. م؛ دافع عن الأطعمة النباتية.

سِقّو: تابل مالح يستخدم في بلاد الرافدين، يعد إما من السمك أو الجراد، ولعله يشبه الغارم أو اللكوامين عند الرومان.

السلفيوم: وصفه بليني الأصغر في القرن الأول. م ولكن يعتقد أنه كان قد بدأ بالانقراض في ذلك الوقت، والسلفيوم هو الجذر لنبات الشمرة البرية وكان ينمو في قورينا [في ليبيا القديمة] وأرمينيا. ولقد كان السلفيوم نادراً جداً وغالي الكلفة في القرن الأول الميلادي؛ ووصفت بعض أقدم الوصفات التي جمعت في مجموعة كتاب أبيكيوس كيفية تمديد التابل بخزنه في جرة مع جوز الصنوبر ثم استعمال جوز الصنوبر الذائب لتطييب الأطباق، بما يشبه كثيراً الممارسة المعاصرة في حفظ فول الفانيلا بالسكر لتطييب السكر. وكان الحلتيت، وهو نبات ثومي الرائحة مجفف من فصيلة الشمرة، يستعمل كبديل عن السلفيوم حتى في العالم الروماني.

السماق: (Rhus Coriaria): حبيبات توابل حمراء، ينبت في بلاد الشام، ذو مذاق لاذع.

السمنة: المصطلح البابلي الذي يطلق على دهن الزبدة، وتعرف أيضاً بأنها الزبدة المروقة، أي الزبدة الذائبة التي أزيلت عنها بروتينات الحليب والماء. وكانت إزالة بروتينات الحليب تمد في حفظ حياة الزبدة.

سود: زوجة الإله السومري أنليل في بلاد الرافدين.

السميد (Semolina): دقيق مصفرّ يصنع من الكيس الجنيني للحنطة الصلدة؛ وهو يطحن بدرجات مختلفة من النعومة، لكل منها استعمالاته الطهوية المختلفة.

الشادوف: وسيلة توازن لرفع المياه لكي تروي المحاصيل ظهرت في بلاد الرافدين.

الشام: منطقة في الشرق الأدنى تحيط بالبحر الأبيض المتوسط تشمل سوريا الحديثة ولبنان وفلسطين

وأجزاء من تركيا.

شحم الظهر: شحم يقتطع من ظهر الخنزير يستعمل لصنع الدهن.

الشلالات (Cataracts): أيٌّ من مساقط المياه الستة التي تعترض مجرى النيل.

الصاج (Saj): مقبب معدني محدب، شبيه بالوك المقلوب، يشكل السطح الذي يخبز عليه الخبز المسطح.

صولون: مشرع أثيني من القرن السادس ق. م نظم مختلف مظاهر إنتاج الأطعمة وتوزيعها.

الطبق الأساسي (Sitos): الحبوب الثابتة التي كانت تشكل قوام الوجبة الإغريقية، في العصيدة واليخنة، ولا سيما على شكل خبز.

الطبق الثانوي (Opson): الأطباق الجانبية، ولا سيما الأسماك، التي تعزز الأطباق الأساسية (sitos) في الوجبة الإغريقية.

الطبق الطيني (Testum): المصطلح الروماني الذي يطلق على المقبب الطيني الذي يستعمل في صنع الأفران؛ انظر: كليبانوس.

الطحينة: هريسة دهنية كثيفة مصنوعة من بذور السمسم المسحونة.

العشاء (Cena): الوجبة الرئيسة في اليوم عند الرومان.

العشاء الإغريقي (Deipnon): الوجبة الرئيسة في اليوم عند الإغريق؛ وهي العشاء السابق على الوليمة.

عصارة الرمان: شراب مركز حلو ولاذع يصنع من عصير الرمان المغلي.

العمارنة: المدينة العاصمة للفرعون المصري أخناتون (زهاء 1351 – 1334 ق. م).

الغارم: في اللاتينية (garum) وفي اليونانية (garos): سائل يحضر بتخمير سمكة صغيرة أو أمعاء السمك في الملح وتعريضها للشمس عدة أسابيع في الأقل وصولاً حتى ثلاثة أشهر. ويمنع الملح نمو البكتيريا الضارة، في حين تحلل البكتيريا النافعة السمك إلى نقيع خفيف ومركز ومعجون ثخين يتبقى. والنقيع هو الغارم، وهو يشبه صلصة السمك الآسيوية الحديثة (nuoc mam) أو (nam pla). وغالباً ما كان يستعمل الغارم بدل الملح، بما يشبه كثيراً صلصة الصويا أو صلصات السمك الآسيوية. وفي عهد الإمبراطورية الرومانية المتأخرة صار مصطلح «الغارم» يطلق على المطيبات وأطلقه الطباخون المطلعون على صلصة مائدة تعد من نقيع السمك الذي تضاف إليه الخمرة والأعشاب، في حين يطلق مصطلح «اللكوامين» على صلصة السمك الخالصة وهو مصطلح يستعمل حصرياً في مخطوطة أبيكيوس. وتستطيع أن تستخدم أية صلصة سمك بنسبة معقولة في

الوصفات التي تسمى «الغارم».

عيد ساتورن: عطلة رومانية يحتفى بها في ديسمبر / كانون الأول ويستمر عدة أيام؛ يتبادل فيها العبيد والسادة الأدوار والحكم، ويُنتظر فيه من المواطنين الأثرياء الخاصين أن يقيموا الأعياد واحتفالات السمر لمن يعتمدون عليهم.

الغرانو: لب الحنطة الذي يتحبب قليلاً، أي أن بعضاً أو كلاً من النخالة يزول. وهو ذو لون ذهبي مشرق، أكثر شحوباً من حبيبات الحنطة الرمادية، التي تظل تحتوي على نخالتها كلها.

«غرفة الأرائك الثلاث» (Tricilinia): غرفة أكل رومانية كانت تجهز بثلاث أرائك على شكل حرف (U)، يتسع كل منها في العادة لثلاثة آكلين، حول مائدة في الوسط يتناول منها جميع الآكلين طعامهم من صحون مشتركة.

«غرفة الرجال»: وتدعى في اليونانية (andron): الغرفة المخصصة للأكل والمسامرة عند الإغريق، وفيها أرائك تصطف بمحاذاة الحيطان.

فارو: اسم إيطالي معاصر للحنطة التي تنمو في منطقة غارافانانا في تسكانيا الشمالية. والفارو الحقيقي هو الحنطة النشوية وتستغرق عدة ساعات للطبخ. ويطلق أحياناً على الكرسنة الإيطالية اسم «فارو»، وإن كانت تطبخ أسرع بكثير.

فارون: كاتب روماني من القرن الأول ق. م من أعماله كتاب «حول الزراعة».

الفريك: حبوب حنطة غير ناضجة غضة بما يكفي لكي تؤكل نيئة حين تلتقط طازجة. والفريك المتوافر تجارياً في الولايات المتحدة مستورد من شمال إفريقيا ومجفف ومدخن لحفظ الحبوب عند النقل؛ ولا بد أن يطبخ.

فطور الظهيرة (Ariston): وجبة الصباح المتأخر عند الإغريق؛ فطور الظهر.

الفطيرة (matzoh): خبز مسطح يخبز بسرعة يرتبط بالتحديد بالخبز الذي يحتفى به في عطلة عيد الفصح بمناسبة خروج اليهود من مصر.

«فلاسفة على المائدة»: انظر: أثينايوس.

الفلفل الطويل: (Piper Longum): نوع من الفلفل ظهر في شمال الهند ذو سنيبلات طويلة؛ وهو أكثر حرارة وفي الغالب أغلى كلفة في العالم القديم من الفلفل الأسود الدائري (Piper Nigrum) من جنوب غرب الهند.

الفيانزي (Faience): في مصر القديمة كانت الكلمة تطلق على الخزفيات المصنوعة من السيليكا أو المرو؛ وكانت السبح والتماثيل وأوعية الشراب غالباً ما تصنع من الفيانزي وهي ذات ألوان زاهية.

فيلوكسينوس: شاعر إغريقي من القرن الرابع ق. م، عُرِف بقصيدة «الوليمة».
القثاء: (Cucumis Melo Var. Chate): فاكهة شبيهة بالخيار تستعمل في مصر القديمة.
كاتو الأكبر: روماني وطني من أواخر القرن الثالث إلى منتصف القرن الثاني ق. م، مؤلف كتاب «في الفلاحة».
كارونيم: (Caroenum): مصطلح روماني يطلق على الخمرة التي تقلل إلى النصف؛ وكانت ثابتاً طهوياً في المطابخ الرومانية الموسرة.
كاسيري: جبنة إغريقية قوية تصلح للشواء أو القلي.
الكامت: نوع من الحنطة جلب إلى أسواق أمريكا الشمالية في السبعينيات من القرن الماضي ويعتقد أنه يرتبط بصور قديمة من الحنطة النشوية؛ ويُزعَم أن الكامت الذي ينمو في شمال أمريكا قد جلبه معهم رجال كانوا يخدمون في مصر، وإن كانت حبوبه أكبر من حبوب الحنطة النشوية.
الكتابة المسمارية: نظام كتابي معقد ابتكره السومريون زهاء 3100 ق. م، تنطبع فيه قصبة على الطين الطري، فتترك كتابات تشبه المسامير.
الكرسنة: (Triticum Spelta): حنطة ذات قشور تستعمل للجريش والعصائد والخبز الكثيف؛ وقد انتشرت على نطاق واسع في العالم القديم باستثناء مصر.
كليبانوس: مصطلح إغريقي يطلق على مقبب طيني يستعمل لتشكيل فرن.
كليمنت الإسكندري: لاهوتي مسيحي من القرن الثاني الميلادي، انطوى كتابه «المسيح المربي» على معلومات مفصلة في الأطعمة وآداب الأكل مما يعكس عادات الطبقة العليا الرومانية.
كولوميلا: كاتب زراعي من القرن الميلادي الأول من إسبانيا الرومانية، مؤلف كتاب «في الزراعة».
الكيس الجنيني: الجزء الأساسي من نواة الحبوب، وهو يتكون من البروتين والنشا.
لاسر: الاسم الروماني البديل للسلفيوم.
اللكوامين: (Liquamen): صلصة سمك مخمرة تستعمل كمكون في الطبخ في الإمبراطورية الرومانية؛ انظر: الغارم.
ليفي: مؤرخ روماني زهاء 59 ق. م – 17 م.
المائدة الأولى: (Prima Mensa): الأطباق الأساسية في العشاء الروماني.
المائدة الثانية (Second Mensa): المائدة الثانية في العشاء الروماني، وهي تضاهي المزة (Tragemeta) في العشاء الإغريقي.

مارتيال: كاتب روماني من القرن الخامس م؛ يضم كتابه «المأثورات» ابتكارات حفلات العشاء الروماني لدى الطبقة الوسطى وأدرج الأطعمة في قائمة الأطعمة.

المازا: نوع من كعك الشعير الإغريقي؛ ما زالت طبيعته الدقيقة موضع خلاف.

المجمرة: (Brazier): وعاء لحفظ الجذوات أو الجمرات المشتعلة، يوضع فوقها قدر تسخين أو قلي أو مشواة.

مجموعة جامعة ييل البابلية: سلسلة من الألواح المسمارية توجد في جامعة ييل من ضمنها ثلاثة ألواح تهتم بالوصفات المطبخية.

المخمّر: مادة فطرية أو كيمياوية تولد ثاني أوكسيد الكاربون في العجائن وتجعلها تنتفخ.

المزة (Tragemata): الأطباق التي تظهر في المائدة الثانية من العشاء الإغريقي، وتشمل الفواكه والحلويات وكذلك المطيبات الصغيرة مثل صغار الطيور. كما تصاحب «المزة» أيضاً المشروبات في الوليمة.

المشهي: (Gustatio): المشهيات في الوجبة الرومانية.

مصر ما قبل السلالات: حقبة في التاريخ المصري (زهاء 4000– 3150 ق. م) سابقة على توحيد مصر السفلى ومصر العليا.

المستكاء (Mastic): (Pistacia Lentiscus): مادة صمغية تستخرج من حز لحاء شجرة لا تنمو إلا في بعض الجزر الإغريقية وفي تركيا الآسيوية. وهي تضفي نكهة نبيذية مدخنة مميزة وغالباً ما كانت تستعمل في التحضيرات الطبية. ولا يوجد بديل كافٍ عنها، لذلك احذفها إذا لم تتوافر لديك. ومادتها الصمغية علكية وهي أصل الفعل «يعلك» (masticate).

الملت (Malt): الحبوب المتبرعمة؛ أو البراعم التي تقلب بعض الكاربوهيدرات المعقدة إلى سكريات بسيطة وتطلق الأنزيمات، وغالباً ما تعطي الحبوب القيمة الغذائية.

مُلسوم (Mulsum): خمرة تخلط بالعسل ومطيبات أخرى، وتستعمل مشهياً في العالم الروماني.

الملوخية: (Corchorus Olitorius): خضرة ذات أوراق تستعمل في مصر القديمة وبلاد الشام. وتتوافر معلبة أو مجمدة في الأسواق المتخصصة بالأطعمة المصرية؛ وإلا فاستخدم بدلها اللفت أو أوراق الشمندر أو الكمتة أو السبانخ.

موقد الحساء (Potages Stove): موقد، غالباً ما كان يصنع من الطين في الأزمنة القديمة، ذو فتحات واسعة في القمة كانت توضع فيها القدور، وتحتها النار؛ أما كلمة «الموقد الحسائي» فقد صيغت لاحقاً، لكنها تصف بدقة نوع الموقد.

الميسينية: ثقافة تركزت في قلب بلاد الإغريق وجزر البيلوبونيز زهاء 2000– 1100 ق. م.
المينوية: ثقافة كان موقعها في جزيرة كريت من زهاء 3000 – 1000 ق. م.
النبيذ (Must): عصير العنب. وفي الغالب كان النبيذ يطبخ في العالم القديم، حالما تكون الخمائر الطبيعية في النبيذ الطازج قد بدأت في التخمر والتحول إلى خمرة فوراً. والطبخ يقتل الخمائر ويمنع تخمرها. ولذلك اعصر العنب الطازج للحصول على العصير أو استعمل عصير العنب غير المحلى، ويفضل أن يُصنع من أعناب من نوع آخر غير نوعية كونكورد الأمريكية البالغة التحلية. ويصنع الإيطاليون نتاج نبيذ مطبوخ، يسمونه (mosto cotto)، يتوافر في الأسواق الخاصة، ويمكن استعماله برغم أنه غالي الكلفة.
النخالة: الطبقة الخارجية من الحنطة المنظفة، تتكون في الأساس من السليلوز.
نسبة الاستخراج: مقدار الحنطة المتبقية بعد الطحن والغربلة معبراً عنها بالنسبة المئوية. وكلما ارتفعت النسبة المئوية، زادت الحبوب التي تبقى. وفي دقيق الحنطة الكاملة (بما فيها البزرة والنخالة بالإضافة إلى الكيس الجنيني) أعلى نسب استخراج من دقيق الحنطة المصفاة (أي الكيس الجنيني الخالص).
النيلة (Nigella Sativa): بذرة سوداء صغيرة على شكل مثلث ظهرت في البحر الأبيض المتوسط والشرق الأدنى ذات مذاق بصلي؛ يمكن أن تنوب عنها بذور البصل.
نينكاسي: إلهة تخمير البيرة السومرية.
هسيود: شاعر إغريقي من القرن الثامن ق. م يعد كتابه «الأعمال والأيام» أول مقال إغريقي معروف يتضمن نصائح تتعلق بالطعام.
هوميروس: شاعر إغريقي زهاء القرن السادس ق. م، يصف عملاه «الإلياذة» و«الأوديسة» عادات الأكل الإغريقية الأولى.
هيدروميل: شراب من العسل المخمر.
هيرودوت: رحالة إغريقي من القرن الخامس ق. م، غالباً ما يعد أول مؤرخ.
الوزير (Vizier): أعلى الإداريين المصريين رتبة بعد الملك، الذي كان يعرف باسم «الفرعون».
الوليمة: حفلة الشراب التي تلي العشاء الإغريقي؛ وقد تضم المسامرة وربما انطوت على المشاكسة، أو تكتفي بالشؤون العقلية الثقافية.

كلمة السلسلة

«للحيوانات ذاكرة، وملكة حكم، وجميع الملكات والانفعالات التي تحوزها عقولنا، بدرجة معينة؛ ولكن لا يوجد حيوان واحد طباخ».

تحدد هذه المُلْحة التي أطلقها كاتب السير الأسكتلندي في القرن الثامن عشر، جيمز بوزويل، ماهية الإنسانية بالطريقة التي وجدها معاصروه ساخرة ولكنها محرضة للفكر أيضاً. فليست النفس الخالدة، ولا العقل، ولا قوى التجريد، هي ما يميزنا عن الحيوانات، بل القدرة البسيطة على استعمال النار لتحويل زاد يومنا إلى شيء ما أكثر لذاذة وتغذية. فلسنا سوى حيوانات طباخة. تدل على هذا الأدلة الأثرية؛ فأسلافنا البعداء من «النياندرتال» هم الذين توفر مواقعهم أقدم الأدلة التي لا تُدحض على الطبخ. ومنذ تلك الأزمنة البعيدة وصولاً إلى الوقت الحاضر، أصبح الطعام الذي نأكله والطريقة التي نحضره بها العامل الحاسم في بقاء كلٍّ من الأفراد والحضارات الشاملة على السواء، لذلك ما الوسيلة الأفضل لتناول موضوع التاريخ سوى من خلال المرجل الذي يقبق؟

ولقد كانت تنمية الطعام وتحضيره الشاغل الأكبر للكثرة الكاثرة من الرجال والنساء الذين عاشوا. ولكي نفهم أنفسنا، ينبغي بالطبع أن نبدأ من الطعام الذي يشكل قوام وجودنا. مع ذلك فإن كل ثقافة تتوصل إلى حلول مختلفة، وتستعمل محاصيل ومناهج طبخ مختلفة، وتبتكر ما ترى أنه مطبخ فريد. وإلى حد ما فهذه أشياء تقررها الجغرافية والتكنولوجيا ونسبة معينة من الحظ. برغم ذلك، فإن كل مطبخ هو تعبير عملي وفني عن الثقافة التي أنتجته. وهو يجسد قيم كل مجتمع واستيحاءاته، في نظرته إلى العالم وكذلك في تاريخه.

تتفحص هذه السلسلة الطبخ بوصفه جزءاً لا يتجزأ من حقب مهمة في التاريخ، سواء أكان كوسيلة لتفحص الحياة اليومية للنساء والرجال الذين كانوا يطبخون، أم كوسيلة لاستكشاف خبرات الشعوب التي كانت تأكل ما يقدم لها. وهكذا تُعامَل كتب الطبخ هنا كوثائق مصادر أولى يستطيع الدارسون أن يفسروها تماماً مثلما يفسرون نصاً قانونياً، أو عملاً أدبياً أو فنياً، أو أي دليل تاريخي آخر. ومن خلالها نحصل على لمحة، أحياناً عما ارتشح في أواوين الأقوياء الكبرى، ولكن أيضاً عما حدث في أكثر البيوت تواضعاً.

وخلافاً لأكثر صور الثقافة المادية، نستطيع أيضاً أن نعيد تحضير هذه الأطباق اليوم لنحصل على تجربة مباشرة بلا وساطة عن الطعام الذي كان يتمتع به الناس في الماضي. وأنا أستحثك بكل معنى الكلمة على أن تتذوق الماضي في هذه الوصفات، واضعاً نصب عينيك أن الذوق الجيد ليس بالشيء الكلي الشامل، وأن بعض الأشياء يستحيل القيام به في الوقت الحاضر. لكني أؤكد لك أن عدداً لا بأس به من الأطباق يذهل ويمتع معاً.

نبدأ السلسلة بستة كتب تمتد من الأزمنة القديمة حتى القرن العشرين، بما في ذلك المناطق الأوروبية والأمريكية، كتبها خبراء في تاريخ المطابخ ممن قاموا بمهمة رائعة في ترجمة النصوص التاريخية وظلوا في الوقت نفسه مخلصين لسلامة بحوثهم. وقد أُعِدَّ كل كتاب لكي يتوجه إلى الطباخ الحديث، بمصطلحات تقنية وتاريخية استُفيضَ في تحديدها، مع النصح المناسب المقدَّم للمسافر المغامر زمنياً في المطبخ. وأتمنى أن لا تكون غارتك على أطعمة الماضي أقل من التذاذ مطلق.

كين ألبالا

جامعة الباسيفك

المقدمة

الإنسان هو الحيوان الطبَّاخ. وما من مخلوق آخر سواه يعرِّض طعامه للتسخين ليغير مذاقه قبل أكله. وما من مخلوق سواه طوَّر كل هذا القدر من الأنظمة المعقدة والعادات للحصول على المواد الغذائية وتحضيرها وتوزيعها واستهلاكها.

كانت طرق الأكل الأولى عند الإنسان بسيطة: فرجال العصر الحجري القديم ونساؤه كانوا يحصلون على طعامهم باصطياد قطعان الحيوانات الكبيرة التي كانت تغطي الشرق الأدنى ومنطقة البحر الأبيض المتوسط وبجمع ما يتيسر من فواكه وخضر برية وحبوب يصادفونها على امتداد طريقهم لزيادة أطعمة اللحوم. ولا نكاد نعرف شيئاً عن الكيفية التي كان يحضِّر بها هؤلاء البدائيون الأوائل طعامهم، ولكن مع نقطة معينة في الزمن قبل ما يقرب من مليون إلى خمسمائة ألف سنة، تعلم الإنسان الأول كيف يستخدم النار لتحويل النيء إلى مطبوخ. ويفترض الأنثروبولوجيون أن الصورة الأولى من الطبخ كانت تحميصاً وشَيّاً فوق نيران مفتوحة، يكملها بسرعة الخَبْز على أحجار ساخنة توضع بالقرب من النار أو في الرماد الذي تخلِّفه النار. أما الغلْي فوسيلة أكثر تعقيداً من الناحية التقنية: لأنه يتطلب وجود طريقة لتسخين السوائل في حاويات تحفظ الماء، والمعتقد أنها أُنجزت بغمر أحجار تُسخَّن بالنار في حفر أرضية مصفوفة بالأحجار. وحين ظهر هذا المطبخ البدائي، صار يظهر أيضاً لدى الناس ميل للمفاضلة بين الأطعمة البرية الكثيرة المتوافرة لإشباع حاجتهم من الجوع.

قبل زهاء اثني عشر ألف سنة، انتهى العصر الجليدي الحديث، وغير البنية في مناخ الشمال وحوَّل الحياة النباتية والحيوانية التي كانت تتوافر في الشرق الأدنى والبحر الأبيض المتوسط ما قبل التاريخ. أما كيف ولماذا بالضبط ظهرت الزراعة – أي استزراع المحاصيل وتدجين الحيوانات– فأمر غير واضح، لأن الدليل يتنوع من موقع إلى آخر. تذهب إحدى النظريات إلى أن الطرائد البرية تناقصت مما دعا الصيادين جامعي الأطعمة إلى أن يعتمدوا أكثر على الحبوب لاستمرار بقائهم. وقد فضَّلوا بعض الحبوب البرية إما بسبب تيسرها أو سهولة الحصول عليها أو مذاقها. ونشر هؤلاء البدائيون هذه الحبوب المفضلة حين كانوا يواصلون مطارداتهم للقطعان المتناقصة، فأكملوا طراز حياة الصيد بالمحاصيل المزروعة. وبحلول عام 9000 ق. م، صار الدليل يتوافر على محاصيد تم خزنها

للاستهلاك في المستقبل. وكانت هذه المخازن والمستودعات بحاجة إلى أن تُحمى من تطفل الحيوان وسرقة الإنسان. فتشكلت القرى حولها، وحوّلت البدائيين إلى مزارعين مستقرين.

من سيئات الزراعة أنها تستغرق وقتاً طويلاً جداً. ويرى الأنثروبولوجيون، باستعمالهم المجتمعات البدائية المعاصرة نموذجاً، أن مجتمعات الصيادين جامعي الأطعمة لم تكن تقضي سوى ثلاث ساعات يومياً للحصول على الطعام، في حين تتطلب الزراعة عملاً مكثفاً أكبر بكثير. على أن من حسنات الزراعة أن الحصاد الجيد يخلق فوائض أطعمة ويحرّر بعض أعضاء الجماعة من حاجة الحصول على الطعام. وحين تفلح السيطرة على تجهيزات الطعام ويتم تنظيمها، ينشغل بعض الأفراد في مهام أخرى متخصصة، مما يسمح بنمو القرى إلى بلدات ومدن، وبالتالي إلى حضارات. في مثل هذه الفعالية يوفر واحدٌ الطعام للآخرين. وتطوّر أكثر المجتمعات الناجحة طاقماً من العمال المهرة الذين يستطيعون تحضير الطعام بطرق معقدة ومتخصصة ثقافياً تصبح «المطبخ الراقي». وهناك أساليب أخرى أبسط لتحضير الطعام داخل المجتمع، بالرغم من أنها تصبح أيضاً جزءاً من مطبخ ذلك المجتمع.

يتناول كتاب الطبخ الذي بين يدي القارئ بلاد الرافدين القديمة ومصر واليونان وروما من خلال الوصفات الغذائية التي توضح ما كان يتناوله المجتمع من الحكام الكبار حتى أدنى المزارعين مكانة أو العبيد قبل آلاف السنين. وهذه الوصفات مثيرة في ذاتها كخصائص مطبخية، لكن الأهم أنها تساعد في الكشف عن بنية أية حضارة وتقنيتها واقتصادها وممارساتها التجارية والمعتقدات الفلسفية والدينية والتنظيم الاجتماعي والسياسي فيها.

خذ مثلاً الخبز المصنوع من الحنطة، وهو شيء بحكم البديهة حالياً ويتوافر واقعياً في كل مكان ويمكن تقديمه لأي شخص تقريباً. في العالم القديم، كان خبز الحنطة قطعة تدل على الترف؛ فالأنواع المبكرة من الحنطة لم تكن تنمو نمواً صالحاً في جميع المناخات، فكان دقيق الحنطة في الغالب أغلى ثمناً من الدقيق المصنوع من حبوب أخرى. في القرن الثاني الميلادي، حين أُنزل الجنود الرومان عند بئر هادريان بالقرب من حدود إنجلترا مع سكوتلندة، أصرّوا على الحنطة لإشباع مطلبهم في أنماط الخبز المألوفة لديهم في إيطاليا. ربما كانت الحبوب المحلية مثل الشوفان تكفي لسد حاجة بطون الكتائب التي تتضور

جوعاً. مع ذلك، تم شحن الحنطة حتى نهايات العالم المعروف حينئذ لإطعام الجنود، الذين دفعوا مسرورين ثمن الحبوب الغالية من رواتبهم السخية، إذ كان ينظر الرومان القدماء إلى خبز الحنطة بوصفه أمراً جوهرياً لتحقيق هويتهم الثقافية.

وكثير من الأطعمة التي ستمرّ في مختلف الفصول متشابهة لأن مناخات البحر الأبيض المتوسط والشرق الأدنى كانت تدعم كثيراً من الممارسات الزراعية المتشابهة، فكانت نباتاتها وحيواناتها متشابهة. زد على ذلك أن هذه المناطق، منذ الأزمنة المبكرة، كانت تتاجر بمواد الأطعمة، ولذلك انتشرت تلك النباتات والحيوانات وطرق تنميتها وزيادتها من مناطقها الأصلية إلى البيئات الجديدة. مع ذلك كانت لكل حضارة مزاياها الفريدة التي تنبع من التنوعات في أنظمتها البيئية وتقنياتها وعاداتها التجارية وأديانها وفلسفاتها. ويجري التعبير عن هذه التنوعات في الاختلافات الطفيفة في طرق تناول الطعام في كل حضارة.

كيفية تنظيم هذا الكتاب

يقدم هذا الكتاب الأطعمة وعادات الأكل في العالم القديم؛ ويوفر الأدوات اللازمة للنظر في الوصفات في سياقها الثقافي والتاريخي؛ ويتفحص الأطعمة المألوفة في العالم القديم، وهي الشعير والحنطة، ولاسيما كيمياء صنع الخبز القديم وتقنيتها، ويصف الطبخ القديم وتقنيات حفظ الطعام، ويقدم وسيلة عملية لتحضير الوصفات في المطابخ الحديثة. ويبدأ كل فصل من الفصول عن بلاد الرافدين ومصر واليونان وروما بخلاصة عن أهم التحديات البيئية والتقنية التي كانت تواجه توفير الطعام في كل حضارة. وهكذا يتم تصوير البنية الاجتماعية الاقتصادية الأساسية في كل مجتمع بالإضافة إلى العوامل الثقافية والدينية المؤثرة في اختيارات الأطعمة. وتتم مناقشة مصادر الوصفات القديمة، تَتْبعُها وصفاتٌ ملحقة إضافية. وحيثما أمكن، يجري اقتباس النصوص القديمة ووصفها، التي اعتُمِدَ عليها في الوصفات المحوَّرة، وحيث لا تتوافر نصوص، سيتوافر الدليل الذي اعتُمد عليه في الوصفة. وقد جُمِعت الوصفات وفق أصناف: الخبز والحبوب، الألبان، اللحوم، الطيور، الأسماك؛ الخضر؛ التوابل والمطيبات، والمعجنات والحلويات، والأشربة، مع بعض المقترحات الخاصة بتجميع الوجبة. وبالرغم من أن العمل مكتوب للمطابخ الحديثة، فقد اقترحت تقنيات الطبخ وأدواتها لتقليد الطرق القديمة حيثما أمكن ذلك

عملياً. وتوفر الملاحق معجماً، ينطوي على بعض التبديلات المقترحة للمكونات غير المتوافرة وكذلك لمصادر تنظيم الأطعمة للمكونات غير الاعتيادية.

موجز عادات الطعام في العالم القديم

– كان الشعير والأطعمة المحضرة من الحنطة (الخبز، الكعك، العصائد) أهم المأكولات، يستهلكها تقريباً كل شخص في العالم القديم. وينظر إلى الأطعمة المحضرة من الحبوب باعتبارها علامة على التحضر؛ أما البدو والبرابرة «غير المتحضرين» فكانوا يتناولون الأغذية التي تعتمد بالكامل على الحليب واللحم.

– كانت البقوليات تكمل الحبوب وتوفر البروتين الأساسي، وتقلل الحاجة الغذائية للحوم عند جزء كبير من العالم القديم.

– ولّدت ملكية الأراضي الثروة وأثّرت في الغذاء. فكانت اللحوم، وخاصة لحوم الحيوانات الداجنة الكبيرة، غالية الثمن، وغالباً ما يتناولها أولئك الذين يتمكنون من تربية الحيوانات في مزارعهم وضياعهم. وكانت الاحتفالات العامة التي ترعاها الحكومة أو أهل الثراء مناسبات نادرة عند الحضر الفقراء لأكل اللحوم الأهلية. ويستخدم الزيت الحيواني بانتظام في الطبخ عند من يحصلون على المنتجات الحيوانية.

– يبحث الفقراء عن الأطعمة في البرية عند الضرورة، فيجمعون الفواكه والأعشاب والخضر؛ في حين يصطاد المترفون من باب الرياضة ويتمتعون ببعض الأطعمة البرية لاستطابة قيمتها المذاقية. على أن أغلب الأطعمة البرية كانت تُزدرى بسبب اقترانها بالفقراء أو بالناس غير المتحضرين.

– أغلب سكان بلاد الرافدين ومصر كانوا يشربون البيرة يومياً، بالرغم من أن الأثرياء يشربون الخمرة أيضاً؛ وكان الإغريق والرومان يتفادون البيرة ويفضلون الخمرة، باستثناء الرومان الفقراء الذين كانوا يعيشون في مناطق الإمبراطورية الرومانية حيث لم يكن المناخ يسمح بزراعة الكروم.

– الحليب كان طعاماً تبهيرياً يتوافر حين ترضع الحيوانات صغارها؛ وهو يتلف بسرعة في المناخات الحارة، فكان يُحفَظ بتحويله إلى زبدة أو جبن، وهذا ما يزيل منه الماء الزائد، أو بتخميره إلى لبن خاثر.

– يتناول أكثر الناس الأطعمة المنتجة محلياً. ويتمتع الأثرياء أكثر بالأغذية المتنوعة التي

تطيبها الأطعمة الكمالية المستوردة. ويستورد الإغريق والرومان مقادير كبيرة من الحنطة لإكمال الزراعة المحلية.

– غذاء كل شخص يعكس ما يتوافر «في الموسم». فكان التجفيف والتمليح والتدخين والتخمير والتخليل يحفظ الأطعمة لشهور الشتاء. وقد أثرت هذه العمليات تأثيراً كبيراً في مذاق المطبخ القديم. فكان الرافدانيون والإغريق والرومان ينكِّهون الأطعمة بنقيع السمك المملح أو المخمر، وهذا ما يماثل صلصة السمك في جنوب شرق آسيا (نووك مام) و(نام بلا). وغالباً ما يستخدم بدل الملح، بما يشبه كثيراً صلصة الصويا في المطبخين الصيني والياباني.

– التوابل من جنوب شرق آسيا، مثل القرفة وجوز الطيب وفصوص القرنفل، غالية الثمن جداً بشكل عام لكي تستخدم في الطبخ، لكنها تستورد بكميات صغيرة لتستخدم كعطور أو أدوية. والاستثناء الوحيد من ذلك هو الفلفل الأسود، الذي استخدمه الإغريق بكميات قليلة، واستخدمه الرومان بكميات كبيرة، ففتحوا طرق التجارة المهمة إلى الهند وما وراءها. والأعشاب والتوابل المحلية، مثل الأبصال والثوم والكمون والشبت والحلبة والشمرة والكزبرة تضفي النكهة على المطابخ القديمة.

– زيت السمسم وبزر الكتان هي زيوت الخضر الأساسية في بلاد الرافدين ومصر، حين كانت هاتان المنطقتان تعانيان المصاعب في زراعة أشجار الزيتون في الأزمنة الأولى؛ فأشجار الزيتون تنمو أفضل في مناخ البحر الأبيض المتوسط. حيث يصدر زيت الزيتون إلى بلاد الرافدين ومصر من اليونان القديمة كمادة ترف؛ وكانت تستعمل على نطاق واسع في المناطق الإغريقية– الرومانية.

– العسل والتين والتمور وأشربة الأعناب المكثفة تستعمل لتحلية الأطعمة؛ ولم يُعرف السكّر في الغرب قبل القرن الرابع ق. م، ثم جرى استعماله كدواء فقط.

– يُفهم أن الطعام هو وسيلة لحفظ الصحة ومعالجة العلل والأمراض.

تتطلب الأساليب المختلفة في إعداد المائدة أن تُحضر الأطعمة على نحو مختلف. في العادة كان القدماء يتناولون طعامهم بأصابعهم من أطباق الخدمة الجماعية، أحياناً من دون أن يضعوه على صحون فردية. وكانت أكثر الأطعمة إما أن تقطع إلى أجزاء صغيرة قبل تقديمها أو تكون طرية بما يكفي لتقديدها أو تقطيعها على المائدة. وغالباً ما يتم تناول الوجبات الرسمية في أثناء وضعية الاتكاء وليس في الجلوس. وقد يجري استبعاد النساء

والأطفال والفئات الاجتماعية الأدنى من الوجبات الرسمية، بحسب الثقافة المعنية.

– تختلف المكونات الحديثة عن نظائرها القديمة. تربى الفواكه والخضر الحديثة بسبب الحلاوة أو الحجم أو الصلابة لأغراض الشحن؛ أما الأشكال القديمة من الخضر المألوفة، مثل الكرفس أو الخس، فكانت أصلب وأمرَّ وأصغر. وكانت الحيوانات الداجنة في الغالب أصغر من نظائرها الحديثة. وتغير أنظمة التغذية والرعي من نسيج اللحوم ومذاقها.

– وهناك أطعمة مثل البطاطا والطماطم والشوكلاتة والفلفل الحار والفانيلا لم تكن معروفة في العالم القديم.

الرجل الذي لا أتناول غذائي معه هو بربري عندي. نقش مخربش على جدار في بومباي، إيطاليا، قبل أن يدفن جبل فيزوفيوس البلدة عام 79 ق. م.

بالإضافة إلى المذاقات المختلفة، تختلف عادات الأكل القديمة عن العادات الحديثة في مظاهر أساسية متنوعة. إذ يتنوع عدد تناول الوجبات اليومية؛ ففي حين كان كل شخص يتناول وجبة رئيسية بعد الظهر أو في المساء، فإن الغداء نادراً ما يجري تناوله، مع الاستثناء في روما القديمة، فقد كانت وجبات الصباح أمراً مألوفاً، لكنها لا تشبه الفطور الأمريكي الحديث ببعض الأطعمة الخاصة التي تؤكل كوجبة أولى في النهار. كان الفطور القديم بقايا العشاء في المساء السابق؛ أو، عند من يهرعون من منازلهم، طبقاً من الزيتون، وجرعة من البيرة أو الخمرة، وكسرة من الخبز تعادل قطعة المعجنات الحديثة مع عصير البرتقال. وحين يتم تناول الغداء، فإنه دائماً خفيف: فالناس يتصبرون بتناول الأطعمة المنقولة، مثل الخبز أو الفواكه؛ يقضمون أكثر البقايا، أو يلتهمون سمكة سريعة من محلات الأطعمة والحانات المتوافرة في البلدات والمدن حتى يعودوا إلى أعمالهم، وقد طال نهارهم للعمل الإنتاجي. وفي العادة يبدأ العشاء قبل مغيب الشمس بفترة وجيزة. ويتبع أغلب الناس الشمس على نحو حميم، فهم يتركون أعمالهم بعد الغروب مباشرة، لأن الزيوت الحيوانية للإضاءة الاصطناعية غالية الثمن. أما الأثرياء فيتمتعون بحفلات العشاء الليلي، إذ كانت المشاعل الملتهبة شكلاً من أشكال الاستهلاك الجلي. ويجري إدخال السرور في نفوس ضيوف

حفلات العشاء على أيدي الموسيقيين والشعراء والراقصين والبهلوانات، حيث يوزع الشراب مجاناً.

وقد استخدم القدماء كل جزء من أجزاء الحيوان. والأطعمة التي من النادر أن تشاهد على الموائد المعاصرة، مثل الرئة والمعدة والكلى والغدد الصماء (المعروفة بالخبز الحلو) والكبد والضروع، موصوفة كلها في الأدب المطبخي القديم. وبعضها يستخدم اقتصاداً، في حين أن بعضها الآخر، مثل رحم الخنزيرة في وصفة رومانية شهيرة، من علامات الذوق الرفيع. واللحوم، ولا سيما غير الطرية والأقل طواعية للتقطيع، تُقدّد في الغالب وتُفرم إلى فطائر طرية النسيج ونقانق.

اعتمد القدماء على الأطعمة الموسمية المنتجة محلياً في كثير من غذائهم. وقد حد بطء النقل القديم من تجارة الأصقاع البعيدة في الأطعمة وحصرها في الأساس بالحبوب والزيوت والخمور والتوابل والمواد المحفوظة التي يمكن أن تبقى أسابيع أو شهوراً في الشحن. وباستثناء الحبوب والسمك المملح وقلة من البهارات الأساسية، فقد كانت أكثر المستوردات تذهب إلى موائد الأثرياء. وخلافاً لقدرة أسواقنا الحديثة على تجاهل المواسم، بخلقها المفارقات الزمنية المطبخية مثل توفير الأعناب الطازجة في شهر فبراير أمام كل أمريكي بفضل النقل السريع، فإن الأطعمة السريعة التلف نادراً ما تُقدّم إلا للموسرين. فكانت تُزرع الأطعمة التي تذوي في بيوت للخضرة أو تُحفظ في حفر أرضية باردة. فكان على أكثر الرومان الذين يطلبون الأعناب في فبراير أن يختاروا بين أعناب جرى تحضيرها بطريقة ما: فهي إما مخمرة إلى خمرة أو خل، أو مجففة إلى زبيب، أو مكثفة إلى أشربة، أو محفوظة في العسل أو العصائر المغلية.

كانت كتب اللياقة تعلم الناس آداب المائدة المناسبة. ولعل الموائد تُكسى بأوعية معمولة عملاً متقناً من الذهب والفضة والبرونز؛ وزجاجيات مبهرجة وخزفيات أنيقة. أما الموائد الأقل شأناً فربما كانت تضم الفخاريات أو الخشبيات أو ربما تستغني عن الخدمة وأطباق الطعام استغناء تاماً. فالجميع يأكلون بأصابعهم، حتى في أكثر الوجبات رسمية، ولم يفكر أحد في العالم القديم أن الشوكات والملاعق كانت ضرورية للأكل بأناقة أو بعافية. فغسل الأيدي يسبق تناول الوجبة، باستعمال مغاسل أو أباريق تتوافر لدى جميع الأسر إلا المعدم منها. ويُستعمل الخبز أو كرات من الحبوب المطحونة لغرف الأطعمة أو امتصاص السوائل، بهدف الإبقاء على أصابع الآكلين نظيفة نسبياً. وقد وجدت الشوكات

والسكاكين والملاعق جميعاً باعتبارها أدوات للطبخ، وربما استعمل الآكلون سكاكين شخصية لقطع الأجبان أو المواد الأخرى على المائدة، لكن الشوكة لم تصل أبداً إلى مائدة الغذاء مع استثناء واحد: وهو وجود شوكات صغيرة ذات شعبة أو شعبتين عُثر عليها في بعض المواقع الرومانية. ربما استعملت هذه لإخراج القواقع المستعصية من صدفاتها في الوجبات الرسمية أو اختراق أصداف البيض لامتصاصِ محتويات الأطعمة اللينة. وربما استخدمت أيضاً باعتبارها (بوبينا)، أي النظير الروماني للأطعمة السريعة، في ملتقيات الملاعق المشحمة التي تقدم وجبات سريعة أو رخيصة. إذ كانت أماكن الأكل السريع هذه تفتقر إلى مواضع غسل اليدين، ولذلك ربما اعتقد الرومان أن الشوكة ضرورية لتنوب عن الأصابع التي لا تُغسل.

وكانت كيفية الجلوس على المائدة متنوعة. فالعراقيون القدماء والمصريون القدماء فضلوا الموائد الصغيرة المحمولة التي تستطيع أن تخدم آكلاً أو اثنين فقط، بالرغم من أنه كان بالإمكان جمع عدة موائد مع بعض في منطقة واحدة عند حصول وليمة. وكان الإغريق يأكلون بأساليب كثيرة مختلفة، من الموائد الفردية إلى الأكل في بيوت المثوى التي اشتهرت بها سبارطة. وتفاخرت روما بغرف الأكل الرسمية، التي تدعى (تركلينيا)، حيث تصطف ثلاث أرائك على شكل حرف (U). تتسع كل أريكة منها تقليدياً إلى ثلاثة آكلين، يتناولون طعامهم من مائدة في الوسط. وتغيرت وضعية الأكل في أثناء الحقب القديمة. في الأزمنة البائدة، كان المجتمع المهذب يجلس منتصباً للأكل؛ وبحلول القرن السابع ق. م، بدأ الأثرياء يتمددون على أرائك في الوجبات الرسمية، وهي عادة تُعزى إلى الفرس. وبقيت وضعية الانتصاب هي القاعدة في الوجبات غير الرسمية لدى جميع الطبقات والحضارات. وفي العادة، تستبعد النساء من حفلات الأكل في اليونان؛ وربما حضرت النساء في الحفلات الرومانية، لكنهن في كثير من الأحيان يجلسن، ولا يتمددن، على الأرائك. وفي العالم الإغريقي - الروماني صار الجلوس للأكل يشير إلى دونية اجتماعية.

مصادر الوصفات القديمة

كتب الطبيخ هي أفضل المصادر لفهم العادات المطبخية للمجتمع، لأن الوصفات هي أدلة بناء عملية تسمح للناس بتكرار الأطباق. ولم يبق عبر العصور من كتب الطبيخ

القديمة سوى قلة؛ إذ لا توجد سوى شذرات متفرقة من الوصفات من بلاد الرافدين ولا يوجد شيء منها من مصر. ويشير العمال اليونانيون الموجودون إلى كتب «طبيخ» عامة ومقالات تخصصية حول خَبْز الخُبْز، وحفظ اللحوم، وتحضير الخضر، ولكن مرة أخرى لم يبق منها سوى شذرات. وأول كتاب «طبيخ» مفصل، يفترض أنه كامل، بما يقرب من 500 وصفة يأتينا من روما، وعنوانه «أبيكيوس» (Apicius).

تفسر المعدلات المنخفضة لمعرفة الكتابة قلة عدد كتب الطبيخ القديمة. فالكتابة المسمارية في العراق القديم معقدة إلى حد كبير ولا يفهمها إلا أعداد قليلة من النخب المثقفة. أما الكتابة الهيروغليفية المصرية فلم توضع لتدوين التعليمات الدقيقة. وكان أكثر الطباخين في هاتين الحضارتين إما طباخين محترفين أو ربات بيوت، تعلموا بالتجربة، وليس عن طريق القراءة. والألفباء الإغريقية واللاتينية أسهل على القراءة، ولهذا تغلغلت القراءة عميقاً في هذين المجتمعين. وتشير التقديرات إلى أن أكثر من نصف المواطنين الذكور البالغين، في المدن الإغريقية الرئيسة مثل أثينا، كانوا يقرأون ويكتبون، والأرقام أعلى بالنسبة إلى روما(1). وهذا ما يوحي بأن كتب التعليم العملي كانت مستعملة على نطاق واسع. ويعتقد الخبراء بكتاب (أبيكيوس)، استناداً إلى لاتينيته الجافة، أنه كُتب بأيدي طباخين حرفيين ومن أجلهم(2). ووجدت مدارس الطبخ في العالم الكلاسيكي، مما يشف مرة أخرى عن الحاجة إلى المخطوطات المطبخية.

وحتى لو بقيت كتب طبيخ قديمة أكثر، فربما لن تقول كل شيء عن قصة طرق الطبخ القديمة. ذلك أن كتب الطبيخ لا تتضمن في العادة إلا الأطباق التي يُحكم عليها بأنها مهمة أو معقدة أو استثنائية بما يكفي لتستحق الكتابة عنها، ولا يلبي كل تحضير مطبخي هذا المعيار. على سبيل المثال، تدرج قلة من كتب الطبخ الحديثة وصفات إعداد القهوة أو الشاي؛ لأنها حاضرة في كل مكان بحيث لا تحتاج إلى وصفات. مع ذلك فإن غياب هذه الوصفات من شأنه أن يضلل المرء بأن يستنتج أن المشروبات نادراً ما يتم تناولها، في حين أن النقيض تماماً هو الصحيح. وعلى غرار هذا، فقد بقيت وصفات خبز قديمة قليلة نسبياً، لكن هذا لا يعني أن الخبز لم يكن بالأمر المهم. إذ كانت المخابز التجارية والمخابز التي تديرها الدولة تزود أكثر سكان البلدات بخبز يومها؛ في حين يخبز آخرون في بيوتهم. تتعلم البنات العملية من أمهاتهن (فطحن الحبوب وصنع الخبز كان الشغل اليومي للأناث أو العبيد) وتنقل هذا الفن عبر العصور. وهذه الوصفات «الخرساء» لا بد من إعادة بنائها

من أدلة أخرى للحصول على صورة أكثر دقة عن المطبخ القديم.

لقد كشف التحليل المجهري لبقايا الأطعمة على الكسر الفخارية عن بعض أسرار الأطعمة القديمة. وشخص التحليل الإحصائي لأكوام القمامة نسب الحيوانات المأكولة وأنواعها في التنقيبات الأثرية. وتسجل قوائم الأرزاق الحكومية مدفوعات الأطعمة للجنود والكتبة والموظفين والعبيد. وتوضح نماذجُ من الأهراء والمخابز ومصانع البيرة المدفونة في مقابر النخب المصرية لضمان وفرة الأطعمة في العالم الآخر الخطواتِ المتتاليةَ في تحضير الحبوب إلى خبز وبيرة. ويصف الأدب اللذائذ والأخطار المحدقة بالمائدة، في حين تقدم الكتب الطبية النصائح الغذائية. وهذا كله يسهم في فهم العادات المطبخية في العالم القديم.

ملاحظة حول الأصالة

كم تبلغ درجة أصالة الوصفات في هذا الكتاب؟ يعتمد الجواب على كل وصفة بذاتها.

فلأن الوصفات التي وصلتنا قليلة جداً، فإن كثيراً من الوصفات في هذا الكتاب استخلص من جميع الأدلة المتوافرة لكي يملأ الفجوات الجلية في سجل الطبيخ. وهذه الوصفات «الخرساء» على نوعين: وصفات أعيد بناؤها، استناداً إلى معطيات علمية عن المكونات القديمة والكيمياء الثابتة للطبخ، ووصفات مبتكرة، استناداً إلى تمثيلات فنية. وأغلب وصفات الخبز هي إعادات بناء، باستخدام أفضل النظائر الحديثة للدقيق القديم. وحين لا تتطابق مع الخبز القديم، فهي تقريبات مناسبة له. وكثير من أطباق اللحوم والأسماك والخضر، وخاصة في الفصل عن مصر، هي ابتكارات. ونحن نعرف كثيراً من الأطعمة التي كان يتناولها المصريون وتقنيات الطبخ التي استعملوها، لكننا لا نمتلك أوصافاً للتبهيرات أو أي من الاختيارات الدقيقة التي يجريها الطباخون المهرة في تحضير الأطعمة. فكانت إضافة النكهات إلى هذه الأطباق عملاً تخمينياً تعليمياً. والوصفات الرافدانية والإغريقية أكثر يقيناً بقليل، طالما أن هذه الوصفات تقوم على أوصاف أدبية وشذرات من الوصفات، وإن كانت الفجوات تتخلل التبهيرات أو التقنيات مما يدعو إلى ملئها بالافتراضات التعليمية. فقط مع الفصل الخاص بالرومان، نمتلك وصفات كاملة، صريحة، يمكن تحويرها مباشرة إلى المطابخ الحديثة.

الشعير والحنطة، مقومات العالم القديم

الحنطة أصعب نمواً من الشعير، لكنها مرغوبة دائماً لأنها يمكن أن تستخدم بطرق أكثر، بما فيها الخبز المخمر.

كان اللقب الذي أطلقه الشاعر هوميروس على بلاد الإغريق هو أنها «الأرض واهبة الحبوب»، لكن هذه العبارة يمكن أن تنطبق على أي من الحضارات القديمة. فالأطعمة القائمة على الحبوب – أي العصائد والخبز والكعك– كانت الزاد اليومي في الطعام الفعلي القديم. والبيرة، التي غالباً ما تصنع من الشعير المخمر، وإن كانت الحنطة تستخدم أيضاً، كانت أمراً جوهرياً في بلاد الرافدين ومصر. فكان أغلب الناس – باستثناء الأغنياء – يستمدون طاقتهم الأساسية من الحبوب؛ ولذلك فإن فهم هذه المقومات أمر جوهري لفهم العالم القديم.

فالشعير وأنواع كثيرة من الحنطة كانت الحبوب الأكثر شعبية وطلباً وانتشاراً. والدخن والسرغوم (الذرة الحلوة) والشوفان والبيقة المرة والجاودار كانت كلها تستخدم في المناطق التي لم يكن يسمح مناخها أو تربتها بنمو الشعير والحنطة. وقد اعتاد الباحثون أن يزعموا أن الإغريق يفضلون الشعير بينما يفضل الرومان الحنطة، لأن الإغريق كانوا يأكلون الشعير أكثر نسبياً. وهذه الدعوى التي تنتمي إلى «ذوق» ثقافي مختلف، تضع العربة أمام الحصان: فالذوق الثقافي يحدده الطابع العملي في الغالب. والاختلافات في المناخ والتربة وتقنية الري أملت نجاحاً نسبياً لهذه الحبوب وبالتالي أثرت في الكيفية التي تستغل بها ثقافة مواردها. وينمو الشعير نمواً أيسر من الحنطة، ويزدهر في عدد من النظم البيئية تمتد من المناطق الساخنة القاحلة إلى المناطق الباردة، ويمكنه أن ينمو في التربة الملحية الفقيرة. أما الحنطة فتحتاج إلى الرطوبة، وإلى بيئة أكثر اعتدالاً وأكثر غذاءً في التربة. والشعير أيضاً أقل عرضة للأمراض. وهكذا فهو يبدو أفضل الحبوب من وجهة نظر الزارع، ويمكن للمرء أن يتخيل أنه كان أكثر الحبوب شعبية في العالم القديم.

ومع هذه المزايا، حاولت الثقافات القديمة أن تزرع الحنطة بدل الشعير، في الأقل كمادة ترف. والسبب بسيط: وهو أن الحنطة تنفرد بالخبز المخمر، وهو واحد من المعايير التقليدية الدالة على الثروة والتقدم التكنولوجي في المجتمعات ما قبل الحديثة. وحالما تمكن العراقيون القدماء والمصريون من السيطرة على أنهارهم بهدف الري، تمكنوا أيضاً من زراعة الحنطة بالإضافة إلى الشعير، برغم أن بيئة بلاد الرافدين القاسية بقيت تولي

أهمية أكبر للشعير. وكان الإغريق الأتيكيون يفتقرون إلى التربة الغرينية الغنية، ويعتمدون الشعير على نحو خاص، وقد أطرى أحد الكتاب المشاهير الشعير ذا النوعية العالية من جزيرة لسبوس باعتباره يصلح بأن يكون عصائد الآلهة المطحونة الفاخرة(3). مع ذلك، كانوا يفضلون خبز الحنطة على كعك الشعير حيثما يتوافر، ويستوردون الحنطة من أوركاين ومصر لإطعام النخب الإغريقية(4).

واستخدم المصريون والرومان الشعير، لكنهم استخدموا الحنطة أكثر منه بكثير عند المقارنة. إذ كان فيض النيل المنتظم يوفر ظروفاً مثالية لنمو الحنطة، وزودت بعض أجزاء شبه الجزيرة الإيطالية الحنطة، بالرغم من أنها لم تكن تنتهي في جيوب الرومان الفقراء حين تباع في الأسواق المفتوحة. وأفضى هذا في النهاية إلى تقديم إعانات حكومية للحنطة ونظام استيراد وتوزيع موسع لتوفير الحنطة للمواطنين الرومان على امتداد أبعد أرجاء الإمبراطورية.

أصناف الحبوب القديمة وخصائصها

استخدم القدماء أربعة أنواع مهمة من الحنطة، بالإضافة إلى الشعير، لصنع العصائد والخبز والكعك وهو ما كان الزاد اليومي للعالم القديم. وتناقش المصادر القديمة أصنافاً كثيرة من الكعك والخبز والمعجنات، لكنها تستخدم هذه المفردات بطرق تربك القراء المحدثين. ويحمل الكعك والمعجنات القديمة شبهاً طفيفاً بالمستحضرات الموجودة في المخابز الحديثة. فقد كانت ببساطة أطعمة تصنع من الحبوب المطحونة إلى دقيق أو جريش أصغر وتخبز أو تقلى.

كانت المعجنات تحلى في العادة، بينما يُصنع الكعك حلواً أو مشهياً، وغالباً ما يشكل في أجزاء مفردة، وإن كان الكعك الكبير الحجم يستعمل في المناسبات الدينية. ويغطي مصطلح الخبز أغلب المعجنات اللينة من الخبز المسطح المقرمش إلى الأقراص اللينة وحتى الأرغفة المشكلة بعناية. ويمكن لأي من هذه المنتجات أن يداف بالعسل أو الجبن أو الزيت أو الأعشاب أو البهارات أو الجوز أو الفواكه الطازجة أو المجففة أو العصائر أو الخمر أو مكونات أخرى. على أن الخبز المصنوع من أنواع معينة من الحنطة كان يحظى بالأهمية لأن بالإمكان زيادته بالخميرة، مما ينتج عنه نسيج رقيق. ويمتدح الأدب القديم هذا النسيج الرقيق من الخبز باعتباره معالجات تدل على ذوق رفيع، وبالرغم من أن

أحداً لا يعرف بالضبط كيف تطور الخبز المخمر في الأصل، فإن الناس ما إن تآلفت معه حتى صارت تفضله باستمرار على جميع منتجات الحبوب الأخرى. ويمثل لنا اختيار الحبوب المستخدمة في صنع الخبز مقابل الكعك والمعجنات مفتاحاً هنا: فالشعير لا يمكن تخميره، لأن الشعير يخلو من بعض البروتينات الأساسية الجوهرية التي تخبز إلى خبز منفوش. وتتطلب وصفات الخبز والكعك المتعددة التالية أن ننعطف إلى الحبوب القديمة وكيمياء خبزها.

مع كل وصفة سيشار إلى أفضل أنواع الدقيق المستعمل معها؛ واستناداً إلى الوصفة، يمكن أن يكون الدقيق سميداً أو كرسنة أو دقيق الحنطة المطحونة حجرياً البيضاء أو حنطة جميع الأغراض، أو خليطاً من هذه كلها. وإذا لم يتوافر النوع بالتحديد، فيمكن أن يُستخدم دقيق الحنطة الاعتيادية لجميع الأغراض، لكن النسيج والنكهة سيختلفان عما كان يتم تناوله في الأزمنة القديمة. وقد تحتاج أيضاً إلى ضبط مقادير السوائل في الوصفات؛ وابدأ بإضافة أقل مما تستدعيه الوصفة الأصلية، ثم أضف السائل ببطء بمقادير قليلة حتى تصير العجينة صالحة للعمل.

والمعتقد أن الشعير (من نوع: Hordeum) قد نما في منطقة جبال زاجروس في غرب إيران. وانتشر في أزمنة ما قبل التاريخ في بلاد الرافدين ومصر والبحر الأبيض المتوسط، ثم انتقل إلى أوروبا. وقد كان هناك نوعان رئيسيان منه في العالم القديم، لكن لكليهما خصائص مطبخية متشابهة، تجعل منهما متماثلين من منظور الطباخ. وأغلب الشعير ذو قشرة، وهذا يعني أن لب الحبوب تغطيه صدفة رقيقة تظل لصيقة بالنبات ولا بد من إزالتها لتصير حبوباً مغذية. وأكثر الوسائل فاعلية لتحقيق هذا هو تحميص القشور، حتى ترتخي، وحينئذ تزال بالدراسة. ويأتي التنظيف الأخير بتذرية ما يتبقى من القش والأوساخ والعوالق الأخرى. وسحق الحبوب غير المحمصة هو بديل آخر، وإن كان أصعب تأدية. ويمكن تخمير الشعير لتحويله إلى بيرة، بغليه أو طبخه، أو يطحن إلى دقيق لصنع العصائد أو الكعك الكثيف أو الخبز المسطح.

والحنطة (من نوع: Triticum) أكثر تعقيداً، طالما أن هناك ستة أنواع مهمة من الحنطة

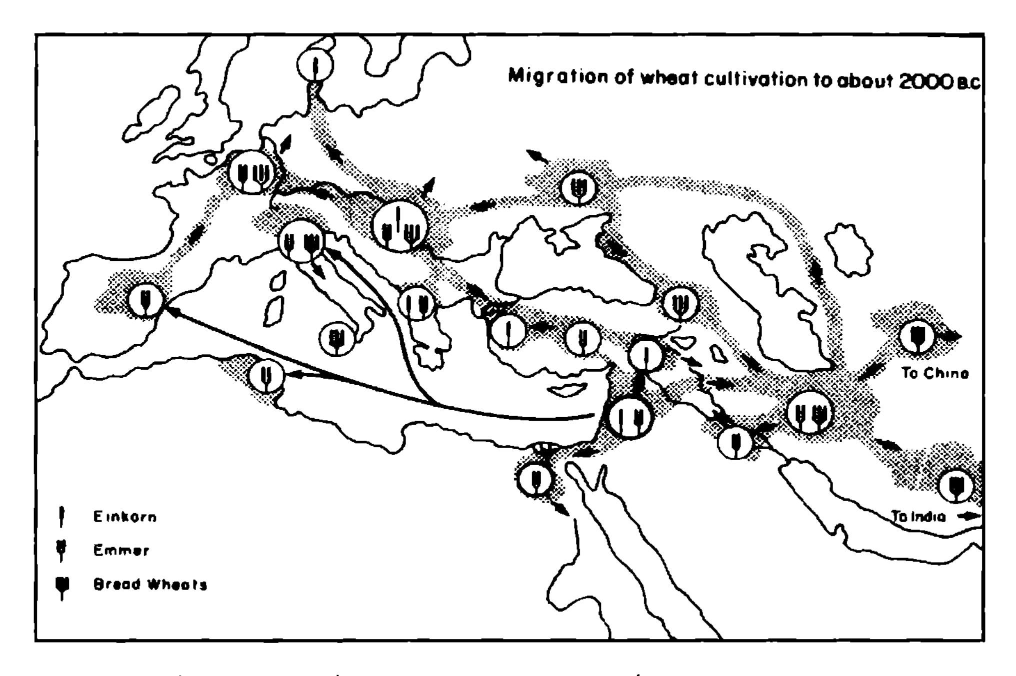
في العالم القديم، خمسة منها ما زالت تستعمل حتى الوقت الحاضر. وينفرد كل نوع من هذه الأنواع بمقادير ونسب مختلفة من البروتينات الأساسية، مما يجعل بعضها أفضل للخبز الممضوغ وبعضها للكعك الهش. ويمكن تحميص الحنطة (مثل أغلب أنواع الشعير) أو تزال قشرتها. وتؤثر هذه الاختلافات في كيفية خزن الحبوب ونقلها وإعدادها.

والحنطة المحمصة هي أقدم الأنواع، وهي تشمل الحنطة وحيدة الحبة (Triticum monococcum) والحنطة النشوية (T. dicoccum) والكرسنة (T. spelta). ومثل الشعير، تحتاج هذه جميعاً إلى أن تقشر أو تسحق سحقاً قوياً قبل تذريتها، لتخليص الحبوب من القشور والعوالق. وكانت حنطة الحبة الواحدة، وهي أقدم أنواع الحنطة، محصولاً قليل الثمر مما يتطلب إكماله بالحنطة النشوية الكثيرة الثمر والكرسنة عند الزراعة، فأصبح بقدرته على اختيار المحاصيل للزراعة، طريقة الحياة في العالم القديم. والحنطة العارية هي حنطة الخبز (T. aestivum) والحنطة الصلدة (T. durum) وحنطة النبوت (T. compactum). ولكنها يمكن تذريتها من دون تقشير مباشر أو سحق، مما يوفر قدراً معقولاً من العمل. واللافت أن حنطة الخبز (T. aestivum) تستمد اسمها الشعبي من الأنثروبولوجيين، الذين لاحظوا استعمالها الأولي في العالم القديم.

وكانت تتوافر أسباب وجيهة لدى القدماء لتقدير كلٍّ من الحنطة ذات القشرة والعارية. فالقشور تحفظ الحبوب من الحشرات. وبالنسبة إلى الحضارات التي كانت تزرع الجزء الأكبر من حبوبها أو التي تصدر الحبوب، مثل بلاد الرافدين ومصر، كانت القشور تساعد في المحافظة على المحصول عند الخزن أو النقل. ويمكن للعمال العبيد أو الفقراء أن يؤدوا المهام التي لا تتطلب مهارة في سحق الحبوب أو تجفيفها. وبرغم أن الحنطة العارية كانت أكثر عرضة للتلف، فقد كانت أكثر اكتنازاً وأرخص في الإعداد والشحن، مما يجعلها مهمة عند المجتمعات التي تصدر كميات كبيرة من الحبوب، مثل اليونان وروما. وحتى حينئذ، استمر الرومان في زراعة كميات كبيرة من الحنطة الصلدة ذات القشور على شبه الجزيرة الإيطالية لكي يحضرها العبيد.

وصلت الحنطة النشوية والكرسنة إلى أوروبا وأجزاء من البحر الأبيض المتوسط من أماكن أصلها في أزمنة ما قبل التاريخ. كانت الحنطة النشوية تزرع للطعام في الشام بما لا يقل عن 12000 سنة ق. م، وتم تدجينها هناك زهاء 9000 ق. م. وانتشرت إلى بلاد الرافدين بحلول الألفية السادسة ق. م، وإلى مصر ثم إلى غرب المتوسط في الألفيتين الخامسة

والرابعة ق. م على التوالي. وكانت الحنطة النشوية هي الحنطة المهيمنة في مصر الفرعونية. أما الكرسنة فربما ظهرت في وادي السند في باكستان الحديثة. ثم انتقلت شمالاً من خلال آسيا الوسطى، حتى وصلت إلى أوروبا الشمالية والوسطى قبل أن تهبط نزولاً إلى منطقة المتوسط ثم في النهاية إلى الشام وبلاد الرافدين. ولم تصل الكرسنة إلى مصر قط.



توزيع زراعة الحنطة ذات الحبة الواحدة (einkorn)، والحنطة النشوية (emmer)، وحنطة الخبز (Bread Wheats) في العالم القديم بحدود عام 2000 ق. م. وقد انتقلت الحنطة من الشرق الأدنى إلى أوروبا وإفريقيا وآسيا. عن جون ستورك وولتر تيغ: دقيق خبز الإنسان: تاريخ الطحن، بتصوير هارولد ردل (مطبعة جامعة مينيسوتا)، طبعة 1952، عن جامعة مينيسوتا، أعيدت طباعته 1980.

والحنطة الصلدة (Durum) وحنطة الخبز، وهما أهم أنواع الحنطة العارية، هما جزء من لغز علمي. فلم يحسم البحث حتى الآن أصلهما الدقيق على وجه التحديد، غير أن النظريات الحالية تفترض أنهما نتاج تقاطع حدث طبيعياً للحنطة النشوية البرية وحنطة الكرسنة البرية، على التوالي، مع الحنطة البرية وحيدة الحبة. ويقترح البحث المتأخر أن الحنطة الصلدة ظهرت في بلاد الرافدين أو الشام ثم انتقلت إلى البحر الأبيض المتوسط في أواخر أزمنة ما قبل التاريخ(5). ولعل حنطة الخبز سلكت طريقاً أكثر مناورة، مثل الكرسنة، حتى تحولت في النهاية إلى حبوب مهيمنة، بسبب ما فيها من خصائص استثنائية

في الخبز وسهولة إعدادها. وبحلول الحقبة الكلاسيكية، تغلغلت حنطة الخبز والحنطة الصلدة عميقاً في منطقة المتوسط ومصر، حيث اشتركتا في المرحلة المركزية مع الحنطة النشوية، وبدرجة أقل كثيراً، مع حنطة الكرسنة.

يتكون الشعير والحنطة في الأساس من الكاربوهيدرات، لكنهما يحتويان أيضاً على البروتينات ومقادير ضئيلة من الدهون. ويتنوع مقدار البروتين ونمطه بين مختلف الحبوب. إذ يختلف رد فعل الخبز والكعك عند الخبز استناداً إلى الحبوب المستخدمة. وتنطوي الحنطة، ولا سيما حنطة الخبز، على بعض البروتينات الحاسمة أكثر بكثير من الشعير، مما يسمح بالتالي للحنطة بأن تنتفش، وهذا ما يتطلبه الخبز المخمر.

هناك ثلاثة مركبات أساسية في حبة الحنطة: البذرة (germ)، والكيس الجنيني (endosperm)، والنخالة (bran). والبذرة، التي تُعرف أيضاً باسم الجنين، هي البنية التوليدية التي تطلع منها النباتات الجديدة. وهي تحتوي على الزيوت والفيتامينات والمعادن والبروتينات، ومنها تستمد الحنطة الجزء الأكبر من نكهتها. ويشكل الكيس الجنيني معظم الحبة، وهو يتكون في الأساس من النشا المحفوظ في شبكة البروتين. أما النخالة فهي الغشاء النحيف الذي يحيط بالكيس الجنيني؛ وهي تتميز عن القشر. وجميع الحبوب، سواء أكانت ذات قشور أو عارية، فيها نخالة. والنخالة الغنية بالألياف مادة مسهلة، وهي سمة لاحظها طبيب القرن الثاني جالينوس(6).

بعد أن تُطحَنَ الحبوب، تغربل العوالق (التي يمكن أن تكون بقعاً من الأوساخ أو النخالة أو البذرة استناداً إلى نوع الدقيق المراد). وبتكرار عمليات الطحن والغربلة، من الممكن إيجاد دقيق يتكون من كيس جنيني خالص، يسمى الدقيق الأبيض أو المصفى، وإن لم يحصل أحد في العالم القديم على هذا النوع من الطحين ذي الصفاء العالي. إذ يهتم الطحانون، القدماء والمحدثون على السواء، لاستخراج نسب، أي مقدار الحبوب الضائعة في العادة من البذرة والنخالة في عمليات الطحن والغربلة. وكلما ارتفعت نسبة الاستخراج، قلت كمية الدقيق الكامل. وفي الغالب فإن الجزء المتراكم في الأسفل من الدقيق الكامل هو أقصرها حياة: لأن الدهون في البذرة يمكن أن تفسد، وتفسد معها الدقيق في غضون أشهر قليلة بعد الطحن. ولهذا ينطوي الدقيق الأبيض الحديث على نسبة استخراج بما يقارب 72 بالمائة؛ ودقيق الحنطة الكامل، الذي يدمج البذرة المطحونة بالنخالة، تقارب نسبة استخراجه 90 بالمائة. وكمقارنة مفيدة، فإن نسبة الاستخراج

للدقيق الأصفى الأبيض في العالم القديم كانت زهاء 80 بالمائة. وهكذا فإن أفضل دقيق «أبيض» في الأزمنة القديمة كان أكثر سواداً من الدقيق الأبيض الحديث، مع نقط من البذرة والنخالة تتخلل المزيج، وإن كان يظل أكثر بياضاً من الحنطة الكاملة الحديثة. وسوف تمزج بعض الوصفات دقيق الحنطة البيضاء بالحنطة الكاملة لتقريبها من نسب الاستخراج القديمة.

وفي كثير من الأحيان كان الطحان القديم والطحان المنزلي يبحث عن أعلى نسبة استخراج لمد حياة الحنطة إلى أقصى حد ممكن. وفي أزمنة الشحة، كان الكثيرون يغشّون الحنطة بالبلوط المطحون وحشوات أخرى. وسوف يدمج كثير من الوصفات التالية أنواعاً من الدقيق والحبوب لإضاءة مختلف المكونات التي استخدمها القدماء لصنع خبز يومهم. وحتى من دون الحاجة إلى مناقشة الدقيق، غالباً ما كانت تبقى كسر ضئيلة من الحبيبات من أحجار الطحن في الدقيق، وهذا ما يتضح في تهشم الأسنان الشديد الذي تدل عليه البقايا العظمية القديمة.

وأغلب الدقيق الحديث مصنوع من حنطة الخبز. ولسوء حظ دارس التاريخ (ولكنه نافع للخباز المستجد) فإن دقيق الخبز يجري تغليفه بأسماء مركبة متعددة. فالأسواق تعرض أنواعاً من الدقيق تحت عناوين «الخبز» أو «لجميع الأغراض» أو «الكعك»، وربما أضافت كلمات أخرى مثل «أحمر» أو «أبيض» أو «شتائي» أو «ربيعي»، أو «صلب» أو «ناعم» إلى العنوان. وهذه المفردات الأخيرة تنقل معلومات نافعة حول بعض أنواع الحنطة للخبازين المجربين لكنها عديمة الصلة بأغراضنا. فأغلب الخبز القديم كان لا بد أن يُصنع بمزيج من دقيق حنطة جميع الأغراض البيضاء والحنطة الكاملة. ويقترب دقيق جميع الأغراض المطحون حجرياً، وهو ما يتوافر في محلات البقالة، من تقنيات الطحن القديمة، وبالتالي يماثل في نسيجه الدقيق القديم. وهما مثاليان للوصفات. وإذا لم يتوافر الدقيق المطحون حجرياً، فجرب دقيق جميع الأغراض، من نوعيات مثل «هيكرز» أو «كنغ آرثر» أو «بلزبيري» أو «غولد ميدال». أما دقيق «الخبز» على وجه الخصوص فينبغي تجنبه، لأنه يحتوي على الكثير من البروتين، في حين أن نوعيات مثل «وايت ليلي» أو «داوني» أو «سوانز» تقل فيها نسبة البروتينات كثيراً عن المطلوب.

ودقيق الحنطة الصلدة أمر جوهري لمقاربة الخبز القديم المصنوع من الحنطة النشوية. ومن المستحيل العثور على الحنطة النشوية تجارياً في أمريكا، غير أن البروتينات الموجودة

في الحنطة النشوية بالتحديد يعتقد أنها تشبه تماماً البروتينات الموجودة في الحنطة الصلدة. والحقيقة أن الجهود التي بذلت في المملكة المتحدة لتربية الحنطة النشوية قد أسفرت عن مشابهات صارخة مع الحنطة الصلدة: فكلتاهما تعطي دقيقاً أصفر شاحباً لصنع عجين قوي. ويتوافر دقيق الحنطة الصلدة (الذي يسمى أحياناً سيمولينا، أو ماكروني أو تشاباتي) في الأسواق القومية أو عن طريق الطلب بالبريد، وهو البديل الوحيد عن الحنطة النشوية.

كيمياء الخَبْز وتقنياته: نصيحة للطباخين المحدثين

حين يترطب دقيق الحنطة ويتحول إلى عجينة وتعجن، يتفاعل السائل مع البروتينات لتكوين الزلال، وهو جديلة مطواعة. وإذا كان العجين يحتوي على خميرة، من الأحياء وحيدة الخلية، وتركت في مكان دافئ، فإن الخميرة تأكل الكاربوهيدرات في الدقيق بنهم. حينئذ، في حالة هضم مجهري، تقوم الخميرة بلفظ غاز ثاني أوكسيد الكاربون، الذي يعلق بجديلة الزلال ويغدو مرئياً في البنية الشبكية للعجينة النيءة. وإذا كان الزلال غير كافٍ في العجينة، فإن غاز ثاني أوكسيد الكاربون سيتحرر، تاركاً وراءه رغيفاً مسطحاً.

إيضاح مطبخي: إعداد الزلال

هيئ عجيناً معجوناً بمقدار 3/1 إلى 2/1 كوب من الماء وكوب من دقيق جميع الأغراض. اخفق العجين خفقاً قوياً بملعقة خشبية. في البداية يكون العجين بلا حياة، ولكن ما إن تستمر في خفقه بضع دقائق، فإن العجين سيطور الامتدادية (أي القدرة على الامتداد) والمرونة (أي القدرة على التقلص والعودة إلى شكله الأصلي). وهكذا تكون قد أعددت الزلال. ويفسر البروتين امتدادية العجين، والزلال طواعيته ومرونته. كرر التجربة نفسها مع دقيق الشعير ودقيق حنطة آخر لمقارنة إمكانات إعداد الزلال.

وكانت الأساليب الأساسية للخَبْز شعبية في العالم القديم وما زالت كذلك حتى اليوم: الخبز المسطح والخبز المشكّل. وكما يوحي الاسم، فالخبز المسطح رقيق، لا يزيد سمكه في العادة عن نصف إنش قبل الخَبْز، ويُطبَخ على عجل فوق سطح ساخن جداً. وقد يحتوي

على خميرة لترقيق النسيج، لكن البخار الذي يتصاعد من رطوبة العجينة في العادة يوفر النسيج. والبيتة والبيتزة والفطائر والترتية هي كلها نماذج من الخبز المسطح. وبالرغم من أن الخبز المسطح يُخبز أحياناً في الأفران، فإنه يمكن أن يخبز أيضاً بنجاح بمعدات أبسط، مثل حجر ساخن، أو حتى في الرماد حول نار مفتوحة. وكان الصيادون الجامعون للأغذية يعدون الخبز المسطح من الحبوب البرية المطحونة كيفما اتفق. وبالرغم من أنه لا يتوافر دليل حصري على زمن الإعداد الأول، فإن بعض الأنثروبولوجيين يعتقد أن زمنه يعود إلى ما لا يقل عن 20000 سنة. وعبر الزمن، تطورت آليات ذكية لخبز الخبز المسطح. وأهمها هو «الصاج»، وهو محدب معدني مقبب يشبه المقلاة الصينية المقلوبة، و«التنور»، وهو فرن طيني أسطواني مستدق الشكل، له فتحة واسعة في الأعلى، وكلاهما ما زال يستعمل على نطاق واسع من الشام مروراً بآسيا الوسطى حتى الهند.

يُسخن الصاج على النار، ويطبخ الخبز المسطح على سطحه المنحني. ولا يمكن فيه حبس الهواء الساخن، ولذلك لا بد من قلب الخبزة على الوجهين لطبخ الجانبين. أما التنور فيطبخ الجانبين معاً في وقت واحد. بعد إشعال النار في قعر التنور لتسخين الفرن، يلصق الخباز أقراص الخبز المسطح بمهارة على الجدران الساخنة الملتهبة. فتلتصق العجينة الرطبة بالجدار، حيث يعجل القعر بالتسخين المباشر الشديد، بينما يتسخن الجزء الأعلى تسخيناً أقل بفعل الهواء الساخن الذي ينعكس على جدران الفرن. ويظل الخباز يراقب بعناية من الفتحة العلوية ليرى العلامات التي تشير إلى انزلاق الخبز، مما يدل على نضجه. يلتقط الخباز الخبزة، في العادة بمنقاش أو ملقط، قبل أن تجف تماماً وتقع في النار في قعر التنور.

والخبز المشكل، وهو ما يتمثل في أغلب الأرغفة المعروضة في الأسواق والمخابز وتخرج من آلات الخبز، هو تطوير متأخر. إذ يجب أن يُخبز في فرن، يمكن أن يكون بسيطاً بساطة قالب طيني صغير توضع فيه العجينة ثم يغطى بجمرات للخبز؛ وكان الإغريق والرومان يفضلون استعمال (كليبانوس) أو (تيستوم)، وهو فرن طيني مقبب محمول، أو فرن طيني أو من الطابوق أكبر قفيري الشكل يمكن أن يخبز عدة أرغفة في وقت واحد. وما زال هذان الفرنان الأخيران يستعملهما صانعو الخبز المتفننون ويقدرونهما بسبب السخونة المعتدلة التي يقدمها الشكل القفيري.



الكليبانوس الإغريقي، أو وعاء الخبز المحمول، استعمل كفرن لشي الخبز ومواد أخرى. واستعمل الرومان جهازاً مشابهاً اسمه (تيستوم). المدرسة الأمريكية للدراسات الكلاسيكية في أثينا.

وجميع الأفران تعمل بإشعال الوقود (الخشب أو الفحم أو الروث) في غرفة الفرن. وكان الرماد يزاح إلى الخارج، ثم يوضع الخبز في القوالب المسخنة أو في أرضية الفرن، وتسد الغرفة بسرعة. كانت الجمرات تكوم حول القوالب الأصغر، وحول الوعاء الطيني للاحتفاظ بدرجات الحرارة المطلوبة للخبز، في حين أن الجزء الأكبر من الأفران الثابتة يسمح للأطباق الحجرية أو الطينية بأن تمتص حرارة أكبر، وهكذا يتم خبز الخبز بعمق بالحرارة الساطعة من غرفة التبريد ببطء. وغالباً ما كانت تضاف الخميرة إلى الخبز المشكل ولهذا يكون أسمك من الخبز المسطح لأنه يُطبخ بحرارة أقل تسمح بطبخ مركز العجينة الطازجة من دون إحراق الجوانب.

وأبسط أنواع الخبز هو الخبز غير المخمر، مثل خبز الحنطة الكاملة المسطح (الوصفة 1). يُمزج الدقيق والسائل ويخلطان بعمق. والعجن هو عملية دفع العجينة وبسطها لخلق الزلال، الذي يسمح للخبز بأن ينتفش ويتشكل ويحسن نسيج الخبز حين يكتمل. وحالما تعجن العجينة وتداف، فيجب أن تترك ليهدأ الزلال قبل تشكيله، إذ من دون ذلك قد لا تتدور العجينة بسهولة؛ وفترة راحة العجين قد تستغرق وقتاً يمتد من نصف ساعة حتى ليلة كاملة. بعد راحة العجينة، يجري تشكيلها بتدوير قطع صغيرة حسب الأبعاد المطلوبة وتطبخ على سطح سبق تسخينه. والخبز غير المخمر يميل إلى أن يكون كثيفاً أو حتى مقرمشاً.

والخبز المخمر أكثر تعقيداً بقليل. والفرض من العجينة هو أنها تحتفظ بدرجة حرارة السائل المضاف إلى العجينة بما لا يزيد عن 105° ف، وهي درجة ساخنة لا تسمح باللمس. وأي شيء أسخن يخاطر بقتل الخميرة قبل تخميرها العجينة.

كيفية العجن: ادفع وانشر واقلب

حالما تضيف السائل إلى المكونات الجافة وتضع العجينة، فيجب أن تعجنها. لملم العجينة في كرة وضعها على سطح أملس مرشوش قليلاً بالدقيق. ضع طرف راحتيك في وسط العجينة وادفعها بقوة بعيداً عنك. ابسط حافة العجينة إلى الخلف واقلب الكرة 90°. كرر العملية، مضيفاً رشاشاً قليلاً من الدقيق على سطح العمل، إذا بدأت العجينة بالتلاصق. وستجد أنك تستعمل إحدى يديك لبسط العجينة إلى الخلف والأخرى لقلب العجينة في كل دفعة. وحالما تطمئن إلى سير العملية، فلن تستغرق أية دفعة – بسطة – قلبة أكثر من ثانية واحدة. استمر في العجن حتى تصبح العجينة مرنة جداً، أي حين تسحب قطعة من العجين ستعود إلى شكلها الأصلي، ويظهر أنها لينة وناعمة. وغالباً ما يستغرق تطوير الزلال تماماً في العجينة من 7 إلى 10 دقائق، ولذلك اصطبر واستمر في العجن.

وهناك نوعان من الخميرة استُعملا في العالم القديم، وإن كانت الكيفية التي تعلم بها القدماء الاعتياد على قوتها التخميرية ما زالت لغزاً. والخمائر البرية (Saccharomyces exiguus) موجودة في كل مكان؛ فهي مرئية وتتركز على البرعم الأبيض للفواكه الناضجة، ولا سيما الأعناب والخوخ. كل مخيض قائم على النشا، إذا ما أعطي الوقت الكافي، يمكن أن يجلب الخمائر البرية من الهواء ويبدأ بالتخمر، مكوناً ما يسميه الخبازون المحدثون (الخميرة المتحمضة). والسيناريو الأرجح، الذي ربما تكرر عدداً لا يحصى من المرات في مختلف الأماكن، هو أن طباخة قديمة قد جرى اعتراضها (ربما من قبل حيوانات برية أو قبيلة مجاورة غازية) وهي تخلط العصيدة بحبوب مطحونة وماء؛ تركتها غير مطبوخة، ولم تعد إليها إلا لتجدها خليطاً مفقعاً بشذى نفّاذ. لم تعُقْها الكتلة الغريبة، أو ربما كانت جائعة جداً، فطبخت الذواقة الجريئة العصيدة على حجر ساخن والتهمت النتاج الرخو النسيج بنهم. وليس من المعروف إن كانت قد استطعمت النكهة النفاذة من البداية، ولكن ربَما كان النسيج الأخف أسهل مضغاً. وفي النهاية كرر عدد آخر من الناس هذه

العملية، وطوروا أفضلية الخبز المخمر، وتعلموا أن جزءاً من العجينة يمكن الإبقاء عليه كل يوم لاستعماله في تخمير عجينة اليوم الثاني من دون انتظار أن تتجمع الخميرة البرية.

وكانت الخميرة الثانية نتاج صنع البيرة. إذ توجد خميرة البيرة (Saccharomyces cerevisiae) في طبقة الزَّبَد التي ترتفع فوق الحاويات التي تحفظ فيها حبوب التخمير. وكانت وسيلة تخمير شعبية طوال القرن التاسع عشر حتى تم تطوير الخمائر التجارية الجافة. ومرة أخرى، فإن أصول البيرة والخبز المخمر بالبيرة غير معروفة، لكن المرء يستطيع أن يتخيل أن قليلاً من البيرة اختلط بالمصادفة مع عجينة خبز مسطحة، فحصل انتفاش سحري، وغامرت بعض النفوس الجريئة بخبزه وتذوقت النتيجة. وبحكم المركبات القمحية والبيروية والمخبزية في مصر، فالمعتقد أن مصر هي مصدر الخبز المخمر بخميرة البيرة.

يستعمل الخبازون المحدثون خميرة البيرة، المعروفة الآن باسم خميرة الخباز، التي كانت تجنى من دبس القصب وتجفف. وهي أحلى من الخمائر البرية. وأسهل خميرة خباز عملاً، وأكثر نوع يمكن الاطمئنان إليه، وأقلها ثمناً، هي الخميرة الفورية، التي يمكن أن تُخلط مباشرة مع مكونات جافة في الوصفة من دون اتخاذ خطوة أولية في تذويب الخميرة في سائل. وهناك عدة علامات تجارية للخميرة الفورية؛ تتوافر علامة (SAF) في الأسواق العامة كما يمكن طلبها في البريد في صناديق صغيرة الحجم تسمح بقياس الكمية الدقيقة المطلوبة لوصفة معينة. ولا تخلط بين الخميرة الفورية وخميرة «الانتفاش السريع»، فهما منتجان مختلفان، ولا يمكن الاطمئنان إلى خميرة الانتفاش السريع تماماً. وقد كُتبت الوصفات بالخميرة الفورية بسبب سهولتها ورخصها، ولكن يمكن استبدالها بالخميرة التقليدية الجافة، التي تقاس مسبقاً في كميات تستعمل نمطياً في وصفة واحدة. وهي منتج جيد، وإن يكن غالياً، ويجب تذويبه في سائل فاتر (لا يزيد عن 105° ف) للتأكد أن الخميرة حية قبل تحضير الوصفات. ولغرض تذويب الخميرة في الماء، انثرها فوق ما يقرب من 4/1 كوب من السائل الفاتر وقبضة من الدقيق من الوصفة وانتظر بضع دقائق لكي تتجمع الفقاقيع على السطح. أضف الخميرة الفورية إلى بقية السائل واستمر في إعداد الوصفة.

يمكن تحضير العجينة المخمرة بطريقتين أساسيتين: إما كعجينة مباشرة أو على مرحلتين. والعجينة المباشرة تُخلط بخطوة واحدة. وفيها يخلط الدقيق والخميرة والسائل مع أية

مكونات أخرى معاً، مما يسمح بالتخمر (والانتفاش)، ثم تتشكل العجينة، مما يسمح بالتخمر مرة ثانية، وتخبز. وتتطلب العجينة البادئة خطوتين لخلط العجينة. تتمثل الخطوة الأولى في صنع عصيدة حسائية القوام من الخميرة وبعض الدقيق والسائل. وغالباً ما تتخمر العصيدة، التي تدعى بالبادئة، حتى تظهر الفقاقيع عليها، في الأقل لمدة 30 دقيقة ويمكن أن تستغرق ليلة كاملة. وفي الخطوة الثانية، يضاف دقيق أكثر ومكونات أخرى للمادة البادئة لصنع العجينة. وهي تخلط، وتترك لتنتفش، ثم تُشكّل، وتنتفش مرة أخرى، ثم تخبز. ويفضي التخمير الإضافي للعجينة البادئة إلى خبز ذي نكهة أعلى.

ويمكن تحقيق شيء قريب من تقنية العالم القديم في الطبخ على الصاج، أو في التنور، أو على حجر ساخن، في المطابخ الحديثة باستعمال مقلاة مقلوبة على موقد غازي، أو حجر خبز طيني في الفرن، أو صينية معدنية ثقيلة مسخنة إما على موقد أو في الفرن. كما يمكن تقليد (التيستوم) عن قرب بجرس الخباز، وهو مقبب طيني مصمم لخَبْز الخُبْز في البيت ويتوافر في محلات بيع المعدات المطبخية.

البيرة والخبز: أطعمة الصحة القديمة

ليست البروتينات في الشعير والحنطة بصورة يسهل على الجسم امتصاصها. فكلاهما خفيض في الحامض الأميني الأساسي، وهذا ما يحد من قدرة الجسم على استعمال البروتينات الأخرى. وتخمير هذه الحبوب مع الخميرة يرفع من مستويات المحلول وبالتالي يجعل البروتينات أكثر فائدة. كما أن التخمير يزيد من كمية فيتامينات (ب) في هذه الحبوب ويضاعف من قدرة الجسم على امتصاص الكالسيوم المطلوب من أجل تقوية العظام ومعادن أخرى. على أن هناك حدوداً لتحسين تغذية الشعير والحنطة بتحويلهما إلى بيرة أو خبز. والحرارة المطلوبة لخَبْز الخبز تقتل الخميرة. وكذلك يضر الكحول، الذي هو نتاج التخمير، بالخميرة أيضاً. مع ذلك تشكل هذه الأطعمة المخمرة أطعمة أكثر تغذية من الحبوب الطازجة أو المطبوخة وكانت عاملاً مهماً في المحافظة على صحة الشعوب القديمة.

تقنيات طبخ أخرى

كان الطباخون القدماء يعدون الأطعمة ويحفظونها بتقنيات لم تتغير إلا قليلاً على امتداد 5000 سنة. فبالإضافة إلى الخَبْز، الذي يمكن استعماله لأطعمة أخرى غير الخُبْز، فإن تقنيات الطبخ الأساسية تتمثل في التحميص والغلي والتسخين والشواء والقلي. وبالطبع كانت بعض الأطعمة تؤكل طازجة أو بصورة محفوظة.

لم يكن التحميص يحتاج إلى أكثر من نار وبيئة مفتوحة. وهو يبخر الرطوبة السطحية. فالسخونة تخلق استجابة بين الأحماض الأمينية في اللحوم والكاربوهيدرات لتشكيل قشرة مقرمشة ذات نكهة. وبالرغم من أن الطباخين المحدثين يحمصون بتشغيل الفرن إلى أقصى درجة حرارة، فإن نسيج اللحوم المحمصة في الفرن ونكهتها يختلفان عن اللحوم المحمصة بالأسياخ. فالتحميص في الفرن هو عملية تسوية ضرورية، غير أن الفرق يتضح في كل مرة يفتح فيها باب الفرن ويخرج البخار إلى الخارج: إذ يتشبع اللحم بالبخار الذي ينبغي أن يتبدد عند التحميص بالأسياخ في الهواء الطلق. وكان بالإمكان مضاعفة مفعول التحميص القديم بنار خارجية وسيخ لحماية اللحم أمام اللهب (وليس فوقه مباشرة).

والشواء، في أكثر صوره بدائية، كان يجري على أحجار ساخنة. وما إن تطورت أعمال التعدين في الألفية الرابعة ق. م، حتى سهلت الشوايات البرونزية والحديدية طبخ المواد الأصغر فوق نيران صغرى، وهي تقنية الوقود الكافي. وتشبه أطباق الشواء الحديدية الحديثة فوق المواقد التقنية القديمة، أو يمكن استعمال الشوايات الخارجية.

أما الغلي والتسخين فيتطلبان أوعية طبخ غير نفاذة يمكنها احتمال النار. وكانت قدور الطبخ الأولى هي معد الحيوانات وكروشها. ويمكن للقدور الطينية، إذا تم تسخينها بلطف، أن تحتمل حرارة النار، لكنها عرضة للصدمة الحرارية، وبالتالي للانكسار. يمكن ركن القدور في رماد النيران أو في فتحة التنور لخلق موقد حساء للأخلاط المضطربة والعصائد. والقدور المعدنية تكون أفضل مع الحرارة العالية. ويمكن تكرار التقنية بسهولة في المطابخ الحديثة باستخدام الأواني المعدنية الموضوعة على مواقد غازية أو كهربائية.

والقلي، أي غمر المواد في زيوت ساخنة، كان يستخدم في العالم القديم، لكنه تقنية متأخرة نسبياً ومترفة إلى حد ما. ويتطلب القلي وجود وعاء، غالباً ما يكون معدنياً، يمكنه احتمال الحرارة الشديدة، والاستخدام المسرف لزيت الطبخ أو الدهن. والقلي السطحي،

أو المسوتة (sautéing)، وهو الطعام الذي يُسمّر في قدر مدهون بطبقة نحيفة من الزيت لتسهيل انتقال الحرارة ومنع الالتصاق، كان أكثر فاعلية وأكثر شهرة. وكثيراً ما يعثر على قدور القلي بين اللقى الأثرية، بما فيها (تيغامو) الإغريقية و(باتيلا) الرومانية.

وتتمثل واحدة من التقنيات التحضيرية المهمة لكثير من الأطعمة المختلفة في الطحن. ففي عالم ما قبل معالجات الأطعمة والوسائل الأخرى لحفظ الأشغال، كان الطحن ضرورة ملحة لتحويل الحبوب إلى دقيق؛ وكذلك الفواكه والخضر المصفاة والأعشاب والجوز المسحوق؛ وتكسير الأطعمة الأخرى. وكانت الجرانات (أو الهاونات) التي غالباً ما تكون دواخلها خشنة جداً لكشط الأطعمة، والمدكات معها حاضرة في كل مكان، وتوجد نماذجها في كثير من المواقع الأثرية. فالجرن المكسيكي (molcajete) والمدك (tejolete)، وأدوات يعود تاريخها إلى آلاف السنين ما زالت تستعمل في الطبخ المكسيكي، وتتوافر حالياً في محلات بيع المواد المطبخية. وهي نظائر حديثة جيدة من شأنها أن تسهل طحن الأعشاب والبهارات والجوز تسهيلاً بالغاً، وتتماثل مع التقنيات القديمة. وكانت الحبوب في العادة تطحن إلى دقيق على مجارش سرجية.

حفظ الأطعمة

ما إن تُحصد النباتات أو تُذبَح الحيوانات، حتى تبدأ الأطعمة بالتحلل. والسبب الرئيس في فساد الأطعمة يأتي من فعل الميكروبات الضارة التي يمكنها أن تحول الأطعمة إلى أطعمة غير مستساغة أو حتى سامة. ويمكن قتل كثير من الميكروبات أو السيطرة عليها عن طريق التسخين أو التبريد، أو عن طريق واقيات كيمياوية، كأن يكون عن طريق دخان الخشب؛ أو بتجفيف الأطعمة بالأملاح، وتفريغها من الهواء أو تهويتها؛ بإزالة الأوكسجين، وهو عنصر ضروري لكي تبقى أغلب الميكروبات وتتوالد، أو بحفظ الأطعمة في الزيت؛ أو بتغيير درجة الحامضية (pH) في الأطعمة بإضافة أحماض مثل الخل أو الخمرة أو عصير العنب أو العسل أو أية مادة تخمير.

يعتمد العالم الحديث اعتماداً كلياً على التبريد (التثليج والتجميد) وتقليل الأوكسجين (التعليب اللاهوائي أو بتفريغ الهواء) لإيقاف النشاط الميكروبي لفترات طويلة. وبالمقارنة، فإن لهذه العمليات تأثيراً ضئيلاً في نكهة الأطعمة: فقد تجميد عنب الدب في آب / أغسطس وخبزه في المعجنات في كانون الثاني التالي، فإن مذاقه يظل يشبه

كثيراً النتاج الطازج، حتى لو تأثر النسيج قليلاً. ولم تكن تقنيات الحفظ في العالم القديم بالمرهقة على هذا النحو. فالتمليح والتجفيف والتدخين والتخليل، وهي كلها تقنيات ما زالت مستعملة لخلق بعض الأطعمة الجذابة، كانت ذات أهمية خاصة لإيجاد المخزون الاحتياطي من الأطعمة في الشتاء وبواكير الربيع، حين يمكن جني الأطعمة النباتية القليلة الطازجة ولا يستطيع إلا الأثرياء في العادة أن يتناولوا اللحوم المذبوحة حديثاً. وبالرغم من وجود دليل على حفر للثلج، فيبدو أنها لم تكن تستعمل لحفظ الأطعمة، بل بالعكس، كان الثلج والجليد المخزون يستخدم لتبريد الأشربة للنخب في الصيف الحار.

والتمليح (أي التغطية بطبقة كثيفة من الملح الجاف) والتأجيج (أي التغطية بمحلول ملحي مكثف) توقف نمو البكتيريا بسحب الماء من الأطعمة خلال عملية التناضح. فجدران خلايا النباتات والحيوانات شبه نفاذة، وتحتوي الخلايا في العادة على مقادير صغيرة من الملح. وبتقديم تركيز أكبر للملح حول الطعام، تعبر الرطوبة من داخل الخلايا إلى تركيز أكبر في محاولة لمعادلة التركيزين على جانبي الأغشية. وكانت اللحوم والأسماك وحتى الخضر الناتجة المعالجة تستخدم على نطاق واسع في العالم القديم. ومن الاختلافات المهمة بين الأطعمة المملحة القديمة والحديثة هو أن أكثر المنتجات القديمة كانت أكثر ملوحة وجفافاً. فالنترينات، المستخدمة في أكثر أخلاط المعالجة الحديثة، تقلل كمية الملح المطلوب لإيقاف فعل البكتيريا. وأكثر اللحوم الحديثة تؤكل من دون تغطية أولية لإزالة الأملاح الفائضة، وهي خطوة نمطية متبعة في الأزمنة القديمة. والقد المملح وسمك الأنشوفة المملح ما زال يعد بالطريقة نفسها تماماً مثلما كان الطباخون القدماء يحفظون الأسماك: تمليح جاف يتبعه تفريغ الهواء. وفي الوقت الحاضر، تنقع الأسماك المجففة بالماء والحليب لإزالة الملح وإزالة المياه قبل طبخها، وهي ممارسة بدأت في العالم القديم.

والتدخين يحفظ الأطعمة بتقديم بعض الكيمياويات، وبخاصة بعض الفينولات المضادة للتأكسد في دخان الخشب، للأطعمة. يغطي دخان الخشب الأطعمة بقطران يقتل البكتيريا ويخرج الهواء معاً، مما يحول من دون تعفنها. وقد لا يزيل الدخان جميع أفعال الميكروبات، وعادة ما يسبقه تمليح أو تفريغ. وكان التدخين يتطلب بعض المعدات ويمكن القيام به في البيت فوق لهب موقود، أو على المدخنة، أو في محل تدخين مبني خصيصاً له، برغم أن بعض الأطعمة المدخنة كانت منتجات تجارية. وكثير من الأسماك واللحوم والأجبان المدخنة كانت تعتبر مواد فاخرة في الأزمنة الكلاسيكية. ويستطيع

الطباخون المعاصرون أن يستخدموا المداخن المنزلية، بما فيها صناديق المواقد، لتقليد التقنيات القديمة.

وقد جعلت أجزاء البيئة الحارة القاحلة في العالم القديم من تفريغ الهواء تقنية الحفظ الفاعلة، وهي ما زالت تمارس في المناطق الريفية الخالية نسبياً من الملوثات التي يحملها الهواء. وكانت الأدوات الوحيدة المطلوبة لهذا هي السكاكين لقطع مواد الأطعمة إلى أجزاء صغيرة نسبياً بحيث يمكن تفريغها من الماء قبل أن ينخرها التلف وأوتار أو حصران لتعليق أو نشر المواد المجففة، أو ربما غطاء خفيف أو مقشة لطرد الحشرات. والمفرغات التجارية أو الفرن الذي يبقي على درجات الحرارة الواطئة (تحت 200°ف) يمكنها أن تحاكي تفريغ الهواء، إذا كانت البيئة لديك غير مناسبة.

والحفظ اللاهوائي القديم، بغمر المواد في الزيوت والدهون، كان يعتمد على قطع توفير الأوكسجين الذي تحتاجه أكثر البكتيريا للتكاثر. وربما اجتمعت هذه التقنية مع التمليح التمهيدي لإزالة الرطوبة، ولا سيما من اللحوم. وتشتمل لقى المقابر في مصر وأوروبا الشمالية على لحوم خزنت في الدهون.

ويجري التخليل بغمر الأطعمة في الحامض، والمخللات في الدرجة الأساس، لزيادة حموضة الأطعمة، وجعلها غير مواتية للبكتيريا. وغالباً ما يضاف الملح لسوائل التخليل بسبب أثره التناضحي، وكذلك البهارات بسبب النكهة. وكان القدماء يخللون اللحوم والأسماك والخضر والفواكه. وهناك طرق منوعة في تقنية التخليل التقليدية في خزن الأطعمة بالعسل، الذي هو مضاد للعفونة حامضي واعتدالي معاً، أو عصائر الفواكه المخفضة، ولا سيما المصنوعة من عصير العنب.

والتخمير هو مصطلح واسع للتغيرات الكيمياوية النافعة التي تنجزها الخمائر والعفونات والبكتيريا. وتغير أكثر التخميرات الأطعمة من حالات شديدة الفساد إلى حالات أكثر ثباتاً، مثل تحويل عصائر الفاكهة إلى خمور أو تحويل الحليب إلى ألبان أو أجبان. وهناك استثناء واحد لهذا هو تخمير الحبوب إلى بيرة، لأن بيرة القدماء كانت تفتقر إلى المخدر، وهو واقٍ مهم، وكانت إضافة الماء تشجع البكتيريا. في هذه الحالة كان التخمير يحظى بالتقدير بسبب مذاقه اللذيذ والسكر المحتمل في بيرة القدماء المنخفضة الكحول.

ما الذي يضيع من المطبخ القديم؟

تخيلوا طعاماً إيطالياً من دون طماطم وفلفل، وطعاماً إغريقياً من دون ليمون. لم تكن كثير من الفواكه الشعبية الآن في منطقة البحر الأبيض المتوسط قد انتشرت بعد من مواطن أصلها إلى الشرق الأدنى والبحر الأبيض المتوسط في أثناء الحقبة التي يغطيها هذا الكتاب. فالليمون والليمون الحامض والبرتقال كلها نمت في جنوب شرق آسيا ولم تصبح جزءاً من مطبخ البحر الأبيض المتوسط إلا بعد التوسع العربي عبر شمال إفريقيا وإسبانيا وصقلية وجنوب إيطاليا في القرن الثامن الميلادي. في العالم القديم كانت الخمور والمخللات (القائمة على الأعناب وفواكه أخرى) أو السماق أو التوت البهاري ذي المذاق الليموني، هي التي توفر المذاقات الحامضة. ولم يصبح الأترج إلا مؤخراً نسبياً في العالم القديم (القرن الأول. م) أول الفواكه الحمضية التي تصل إلى الشام وأوروبا، لتصبح جزءاً من المستودع المطبخي. أما طماطم العالم الجديد وفلفله فلم يقدم إلى أوروبا والشرق الأدنى حتى بواكير القرن السادس عشر.

والخضر الأخرى الغائبة بصورة واضحة عن المطبخ القديم هي كلها صور من البطاطا وأغلب القرع واليقطين[1]. والقرع الصيفي (zucchini) الذي يبدو إيطالياً جداً هو من النباتات الأصلية في العالم الجديد. وفاصولية العالم القديم كانت كلها من نوع (Vicia) المسطح؛ والفاصولية الشريطية واللوبياء والفاصولية الكلوية، وهي أشهر الأنواع في الوقت الحاضر، هي أعضاء من نوع (Phaseolus)، وهو من نباتات العالم الجديد. مع الاستثناء المهم للباقلاء، فإن أغلب الفاصوليات المجففة لم تكن توجد في المطبخ القديم؛ وكان مكانها يشغله البازلاء والترمس والعدس.

كانت الخضر القديمة مختلفة. الخس القديم كله كان من النوع الطولي المهلهل الذي يشتمل على الخس ذي الأوراق الملعقية والهندباء، وله مذاق مر نوعاً ما؛ أما الخس ذو الرأس المدور الأحلى فهو نتاج التوليدات الحديثة. ولم يكن الجزر ذا لون برتقالي مألوف، بل هو نتيجة تهجين هجنه الهولنديون في القرن السابع عشر، وكان قبل ذلك قوس قزح من الألوان التي تمتد من البنفسجي إلى الأحمر إلى الأصفر إلى الأبيض. والصور القديمة من الكرفس والشمرة والخرشوف والملفوف واللفت كانت أنحف وأكثر أوراقاً. وكان

(1) الحديث هنا عن ثمرة اليقطين، وليس شجرة اليقطين المذكورة في الكتب المقدسة. كما ورد ذكر القرع في كتب الزراعة القديمة، مثل الفلاحة النبطية، انظر: 882/2– المترجم.

الخيار والبطيخ ببذور وأقل بدانة؛ قد يشبه بعضها البطيخ المر الصيني (Momordica charantia)، أكثر مما يشبه الأنواع الحلوة الشائعة في الأسواق الأمريكية الحديثة. والمعتقد أن أكثر الخضر القديمة كانت أمرّ طعماً من نظائرها الحديثة، وهذا ما يفسر إلى حد ما لماذا كانت الخضر تقدم في الخمرة اللاذعة أو كجزء من خلطات أعقد.

وتغيب الحبوب الشعبية أيضاً، أو هي تأخرت في دخولها على العالم القديم. فالذرة الحلوة هي نتاج آخر للعالم الجديد وصل إلى أوروبا في بواكير الحقبة الحديثة. وكان الأرز مهماً في منطقة البحر الأبيض المتوسط في الحقبة الهلنستية، لكنه كان يستخدم كوسيلة تثخين للعصائد أو في الطب؛ ولم يصبح البيلاف [اليخنة: الأرز واللحم] جزءاً مهماً من مأكولات البحر الأبيض المتوسط حتى الفتح العربي لمنطقة البحر الأبيض المتوسط في العالم ما بعد الروماني.

وأهم حيوان مطبخي مفقود خلال الحقبة ما قبل الكلاسيكية هو الدجاج. فبعد أن تم تدجين الدجاج في وادي السند، وصل إلى بلاد الرافدين ربما في بواكير الألفية الأولى ق. م، أي قبل فترة وجيزة من سقوط بلاد الرافدين تحت سيطرة الفرس، ووصل إلى منطقة البحر الأبيض المتوسط زهاء 500 ق. م. وكان الإغريق يطلقون لقب تحبب على الدجاج هو «الموقظون الفرس»، إشارةً إلى الديكة الأجنبية التي كانت تصيح عند الشروق. أما البط والإوز والسلوى واليمام ودجاج غينيا فكانت الطيور الرئيسة عند الرافدانيين والمصريين والإغريق الأوائل؛ وبمرور الزمن، صار الإغريق والرومان يستخدمون الدجاج بحرية، بل بدأوا ممارسة تقليد حساء الدجاج لإطعام العجزة. ولم يكن الديك الرومي، وهو طعام آخر من أطعمة العالم الجديد، معروفاً.

ويعاني رف البهارات من فجوات واضحة. فبهارات جنوب شرق آسيا الشعبية، مثل القرفة والزنجبيل والفصوص وجوز الطيب والهيل، غائبة عن الاستعمالات المطبخية حتى وقت متأخر جداً من الأزمنة القديمة. ولم يُتاجَرْ إلا بكميات محدودة جداً من هذه التوابل من خلال الوسطاء العرب والهنود، ربما حتى بواكير منتصف الألفية الثانية، لأغراض الطب والعطور والتحنيط. والاستثناء الوحيد هو الفلفل الأسود، الذي كان معروفاً لدى الإغريق بحدود القرن الرابع ق. م، كما أنه كان تابلاً معروفاً عند الرومان. ودشن الإغريق مقادير صغيرة من التجارة المباشرة مع المصادر في شمال الهند فيما يتعلق بالفلفل الطويل (Piper longum) في أثناء الحقبة الكلاسيكية، لكنه بقي باهظ الثمن جداً

بالنسبة إلى الاستعمال المطبخي العادي عند أكثر الإغريق. وزاد الرومان من التجارة زيادة ملحوظة، وبحلول القرن الأول صار الفلفل (الطويل والفلفل المستدير الأكثر ألفة (P. nigrum) مجرد ترف صغير. وإلى حد ما كان السكر معروفاً، ولكن كطب. والقهوة والشاي والشوكلاتة والفانيلا لم تكن قد عُرفت بعد في مواطن أصولها المتنوعة. أما المشروبات المقطرة، وهي ابتكار ينتمي للقرون الوسطى، فقد جاءت بعد ذلك بقرون.

ما الذي يضاف إلى المطبخ القديم؟

تتعرض كتب الطبخ القديمة والأدب المطبخي إلى ذكر بعض المكونات التي لم تعد موجودة في المطابخ الغربية. كان «السلفيوم» (Silphium) نوعاً من النبات البري الخيمي الازدهار ينمو في منطقة صغيرة في شمال إفريقيا وانقرض من الوجود زهاء القرن الأول. م، وأحياناً يُعرف في الأدب الروماني باسم (Laser). وكان السلفيوم يحظى بالتقدير وهو نادر في العالم الإغريقي الروماني. وحين احتك جنود حملات الإسكندر الكبير في إيران وأفغانستان بالحلتيت (asafetida)، وهو أيضاً نبات خيمي ذو نكهة مشابهة، سرعان ما أصبح جزءاً من المطبخ الإغريقي – الروماني. وقد سقط الحلتيت من الاستعمال بعد سقوط الإمبراطورية الرومانية، وإن ظل مكوناً مهماً في الطعام الهندي الحديث. وهو متوافر في الأسواق الإثنية.

ومن المكونات الرئيسة في المطبخ القديم هو نقيع السمك المخمر المصنوع من تمليح الأسماك لأسابيع أو شهور والسماح لنشاط البكتيريا الطبيعي أن يفسد الأسماك. وهو يُعرف في الأساس تحت أسماء (garos) (إغريقية) و(garum) (الغارم) أو اللكوامين (liquamen) (لاتينية)، ولا شك أنه يتطابق مع صلصات الأسماك الآسيوية المعروفة باسم (nouc nam) أو (nam pla). أما ما إذا كان المصريون قد عرفوا نقيع السمك فأمر ما زال موضع نقاش: فالمصريون كانوا يملحون الأسماك وربما امتلكوا النقيع كنتاج، ولكن لا يتوافر دليل أثري أو مكتوب على تصنيعه أو استخدامه في مصر ما قبل الكلاسيكية. واستخدم العراقيون القدماء بهارات اسمها (سِقّو)، كانت نقيعاً مخمراً يصنع إما من السمك أو الجراد.

وهناك بعض الإرباك لأن الرومان استخدموا مصطلحين هما (غارم) و(لكوامين)، للإشارة إلى صلصة الأسماك. وكلمة (غارم) هي المصطلح الأقدم، الذي استخدم في أعمال يعود تاريخها إلى عصر الجمهورية الرومانية؛ أما (لكوامين) فتظهر في الأعمال المتأخرة التي

تعود إلى عصر الإمبراطورية الرومانية، بما فيها كتاب (أبيكيوس). وقد اقترح مؤرخ أطعمة بريطاني مؤخراً تفسيراً لهذا التغير اللغوي (انظر النص ما قبل الوصفة 141). وفي الوقت الحاضر، تعني كلمة (غارم) صلصة السمك فقط، وهو ما يمكن أن تنوب عنه أية نوعية جيدة من صلصة الأسماك الآسيوية تماماً. وغالباً ما يحتل الغارم مكان الملح في الطبخ الروماني، تماماً مثل صلصة فول الصويا في الطبخ الآسيوي. وبرغم أن الغارم ما زال يحضر بكميات قليلة في إيطاليا، فإنه نادراً ما يُرى في الطبخ الإيطالي السائد. على أن الإيطاليين المحدثين غالباً ما يستطيبون نكهة الأطباق التي تحتوي على سمك الأنشوفة المملح والذائب ببطء في زيت الزيتون الدافئ، وهو أثر باقٍ من الغارم الإغريقي - الروماني.

والفئة الأخرى المهمة في المكونات القديمة هي خمور الفاكهة وأشربتها، التي كانت تصنع في العادة من الأعناب، لكنها كثيراً ما تصنع أيضاً من الخروب والتين والرمان والتمور. إذ يمكن عصر هذه الفواكه ثم غلي عصيرها حتى تصير أشربة، إما أن تستعمل كمطيبات أو واقيات للحفظ. وأحياناً تخمر العصائر لتصير خموراً قبل تركيزها. وما زال طبخ الشرق الأدنى يستفيد من الأشربة مثل عصير الرمان والدبس (العصير المستخلص من الخروب أو التمور)، وهو ما يتوافر في الأسواق الإثنية القومية. وما زال الإيطاليون يحضرون (Vin cotto) (وهي خمرة حلوة ولاذعة وصافية) كمادة ترف تدل على الذوق الرفيع.

خطوات لتنظيم الطبخ وسلامة المطبخ

1- اقرأ كل وصفة بعمق قبل الشروع بالطبخ. وتأكد بأن لديك جميع المكونات والعدد التي تحتاجها، من السكاكين وملاعق القياس وقدور الطبخ إلى مساكات القدور الساخنة.

2- يستدعي كثير من الوصفات البيرة أو الخمرة. ويمكن استخدام البيرة أو الخمرة الخالية من الكحول بنجاح في هذه الوصفات، ولكن لا تستبدلها بـ«خمرة الطبخ» الموجودة في الأسواق؛ فهي غالية الثمن ومن نوعية بائسة.

3- اغسل يديك بالصابون والماء قبل الشروع بالطبخ؛ وبعد إمساك أي لحوم طازجة أو أسماك أو دجاج؛ أو في أي وقت تبدو قذرة.

4- ضع منشفة من الورق المخمد تحت ألواح القطع لمنعها من الانزلاق وأنت تقطع أو تفرم.

5- اغسل مباشرة بالماء الساخن والصابون السكاكين وألواح القطع وأية سطوح أخرى مسستَ بها اللحوم الطازجة أو الأسماك أو الدجاج لمنع التلوث البكتيري العرضي.

6- أبقِ اللحوم والأسماك والدجاج وأية مواد أخرى قابلة للتلف مجمدة في جميع الأوقات، إلا عند العمل بها.

7- انتبه إلى درجات حرارة الطبخ الموصى بها للحوم والدجاج؛ فهي معدة لقتل أية بكتيريا يمكن أن توجد في اللحم من خلال الطبخ العميق. وتؤكد مقاييس الحرارة الفورية درجات حرارة اللحوم الداخلية بدقة أكبر من توقيتات الطبخ التقديرية، التي قد تتنوع اعتماداً على الأفران الفردية.

8- استعمل المساكات الجافة فقط لإمساك القدور الساخنة. أما المساكات المخمدة فتطلق بخاراً ويمكن أن تسبب حروقاً مؤلمة.

9- حين تخرج القدر من الفرن أو الموقد، فتأكد من وجود مكان لوضع القدر الساخن. وأشّر القدور الساخنة بوضع منشفة على الحافة أو على المقبض؛ وهذا تحذير مطبخي مهني يعني: «قدر ساخن، فلا تمسسه باليد المجردة».

10- حين تمشي وبيدك سكين في المطبخ، فأبق الشفرة إلى جانبك والنصل يشير إلى الأسفل، ولا تركض أبداً في المطبخ.

11- إذا انسكب الزيت على الأرض، فرشّ الملح، بعد مسح فائض الزيت، على المناطق المنزلقة الباقية لمنع المشي الخطر فوقها.

وليست الوصفات سوى طرق مقترحة لجمع الأطعمة القديمة. فتمتع بتجريبها بمختلف الأعشاب والتوابل التي يمكن العثور عليها في المطابخ القديمة لخلق وصفاتك الخاصة من العالم القديم.

هوامش المقدمة

(1) أوسون موراي: «الحياة والمجتمع في اليونان الكلاسيكية»، في كتاب «الإغريق والعالم الهلنستي»، تحرير: جون بوردمان ويسبرز غريفن وأوسون موراي (نيويورك، مطبعة جامعة أوكسفورد، 1991).

(2) أبيكيوس: فن الطبخ، طبعة نقدية مع مقدمة وملاحظات وترجمة للنص اللاتيني لوصفات كتاب أبيكيوس، بقلم: سالي غرينغر وكرستوفر كروكوك (المملكة المتحدة، 2006).

(3) أثينايوس: فلاسفة على المائدة، 7 أجزاء، ترجمة: غولك (لندن: هاينمان وكامبرج: مطبعة جامعة هارفرد، 1927- 1941).

(4) أثينايوس: المصدر نفسه.



الفصل الأول

بلاد الرافدين

بلاد الرافدين (أو Mesopotamia) كلمة نحتها المؤرخون اليونانيون القدماء، وهي تعني بلاد ما بين النهرين. والنهران هما دجلة والفرات، وكانت بلاد الرافدين تعادل المنطقة التي يشغلها الآن العراق الحديث، بالرغم من أن حدود بلاد الرافدين المتقلبة كانت تمتد في بعض الأزمنة لتشمل أجزاء من تركيا الحديثة وإيران والشام. وطوال سبعة آلاف سنة تمتد من حقبة الزراعة المبكرة للمنطقة حتى سقوط بلاد الرافدين في ظل الحكم الفارسي عام 539 ق. م، اتسعت بلاد الرافدين مراراً وتقلصت حين دخلتها شعوب مختلفة وعاشت على أراضيها. وكانت بلاد الرافدين في الأغلب مزيجاً من الدول الأصغر، تضم السومريين، والأكديين، والآشوريين، والبابليين، الذين يهيمنون في مختلف الأزمنة. كما غزتها جماعات أخرى مثل العيلاميين والحيثيين من إيران والأناضول وأقاموا فيها لفترة ما. واعتادت بلاد الرافدين أن تجتذب الناس لأن فيها نهرين كبيرين يوفران لها الري والنقل التجاري الملائم.

الأطعمة والزراعة

– الشعير والحنطة النشوية هي أهم الحبوب الأولى، وظهرت حنطة الخبز، والحنطة الصلدة وحنطة الكرسنة لاحقاً في تلك الحقبة. وكان يستعمل الدخن حين لا تتوافر هذه الحبوب. ويتم تخمير الحبوب لصنع البيرة من أجل الاستهلاك العام.

– التمور أهم الفواكه المفردة، ولا سيما في الجزء الجنوبي من بلاد الرافدين، وتستعمل كأهم مصدر من مصادر رفع السعرات الحرارية. أما التفاح والتين والأعناب والرمان فكانت تستخدم على نطاق واسع، في المناطق التي يسمح بها المناخ، أو تستورد على نحو مجفف أو جيد الحفظ؛ وكانت الفواكه الأخرى التي تستعمل بكميات أصغر هي المشمش والكرز والبطيخ والتوت والإجاص والخوخ والسفرجل.

– أكثر الخضر استهلاكاً هي الأبصال، والثوم، والكراث. وتشمل الخضر الأخرى

الأشكال القديمة من الخس والملفوف والخيار والجزر والفجل والشمندر واللفت والعدس والحمص والباقلاء والبازلاء.

– وتستخدم الأغنام والماعز على نطاق واسع للحوم والمنتجات الغذائية، وإن كان من المعتقد عموماً أن الحليب هو شراب الطبقة الدنيا. وكانت تربى المواشي والجواميس والخنازير حيث يتوافر المرعى والمصادر المائية. ويجري اصطياد طيور الطرائد والغزلان، في حين أن البط والإوز وطيور السلوى يتم تدجينها. ويجري تناول أكثر من خمسين نوعاً من الأسماك طازجة أو مملحة أو ناقعة أو مخللة أو مجففة أو مشوية. ويعتبر الجراد وجبة شهية.

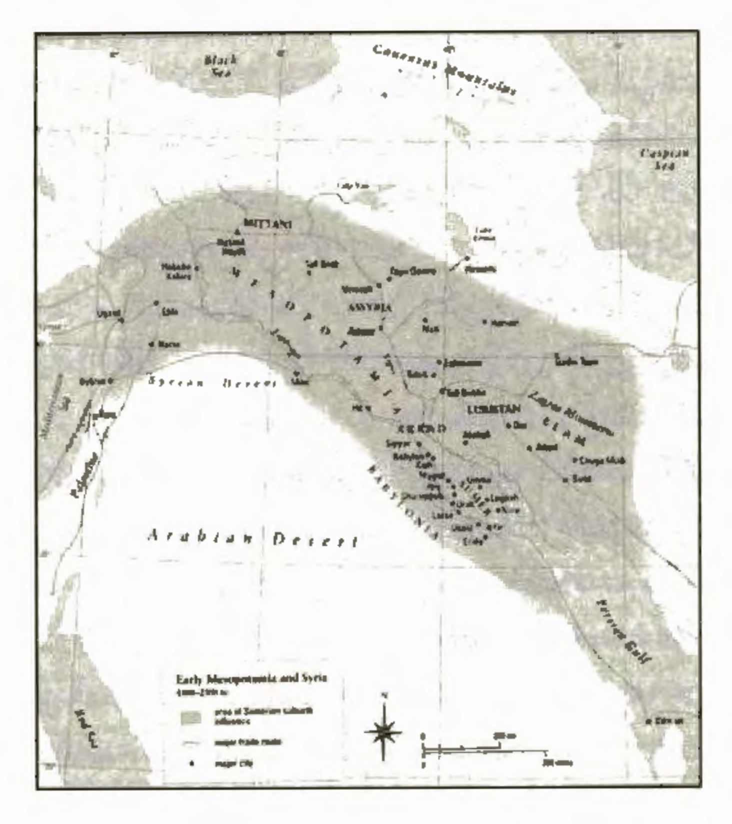
– دهون الطبخ تُستحضر في الدرجة الأساس من الحيوانات، على شكل شحوم أو زبدة، وزيوت الأسماك؛ ويختلف الباحثون ما إذا كان قد جرى استخدام الزيوت النباتية (كالسمسم وبذور الكتان والزيتون) لأغراض الطبخ في الأزمنة الأولى، برغم أنها استخدمت كعطور، وفي الأغراض الطبية، والإضاءة، وبعض الاستعمالات التقنية الأخرى. ولعل الزيوت النباتية صارت جزءاً اعتيادياً من حجرة المطبخ في وقت متأخر نسبياً في الألفية الثانية أو الأولى ق. م.

– كان الجزء الجنوبي من بلاد الرافدين حاراً إلى درجة لا تسمح بتنمية الزيوت والأعناب، غير أن التحسينات التي أدخلوها على الري سمحت بزراعتها في حدائق تتم رعايتها برفق في الجزء الأعلى من بلاد الرافدين. وقد ادعى الملك الآشوري آشور ناصربال في القرن التاسع ق. م أنه استجلب هذه النباتات كغنائم من حربه في منطقة شرق المتوسط. أما قبل ذلك فكان زيت الزيتون والخمور تستورد من الشام وسوريا، كما جُلبت خمور أخرى من مزارع الكروم في جبال زاجروس. وغالباً ما كانت تطيّب الخمور بالعسل أو عصائر الفاكهة أو راتينج الشجر، أو تخفف حدتها بالأملاح.

– تشمل التوابل الكزبرة والرشاد والكمون والشبت والشمرة والحلبة والسماق والريحان والخردل والسذاب والزعتر. وكان «سِقّو» تابلاً ملحياً. وحين يُصنع إما من الأسماك المملحة أو الجراد، فقد يكون شبيهاً بالغارم (garum) عند اليونان والرومان. وتدرج المعاجم كثيراً من التوابل الأخرى التي لم تعرف هويتها بعد.

– ولم تدخل تربية النحل والعسل إلى بلاد الرافدين إلا في الألفية الأولى ق. م، وإن كانت النخب قد استوردت العسل. وكان دبسُ التمور التحليةَ الشائعة.

تنتظم جغرافية بلاد الرافدين ومناخها القديم من السفوح الرعوية المشجرة والوديان الصالحة للزراعة إلى السهوب والصحارى والأهوار المنخفضة. وكانت تنقسم إلى منطقتين عليا وسفلى، لكل منهما إمكاناتها الزراعية المختلفة.



بلاد الرافدين الأولى وسوريا 4300 – 2300 ق. م.

تبدأ بلاد الرافدين العليا في المناطق حول سفح جبال طوروس وجبال زاجروس، وتشكل الحدود مع الأناضول وإيران. تمتاز هذه الحافة الشمالية بكميات جيدة من الأمطار ومواسم صيف معتدلة تثمر الحبوبيات البرية وبساتين الفاكهة والخضر والكروم والجوز والمراعي المعشبة. وبالرغم من أنها كانت تمثل تنوعاً زراعياً طبيعياً كبيراً، وتثمر عدداً من المحاصيل، فإن الأرض الصالحة للزراعة كانت محدودة. وبالاتجاه جنوباً، تصبح الأرض سهوباً، يسكنها البدو مكونة من القرى الزراعية الصغيرة، مع بعض أقدم المستوطنات الزراعية المعروفة التي يعود تاريخها إلى ما يقارب 7000 ق. م. في أغلب

السنين تتساقط أمطار كافية لإنماء الزراعة، لكن الأرض المحصبة قد لا تستطيع تقديم زراعة حبوب واسعة. مع ذلك، اختصت بلاد الرافدين العليا بأنها المنطقة التي تمارس فيها الزراعة الجافة (أي التي تعتمد على تساقط الأمطار) في العادة. وتمتد هذه المنطقة حتى تصل إلى مدينة «هيت» القديمة، عند الشمال [الغربي] لبغداد الحديثة.

يمتاز الجزء الجنوبي من بلاد الرافدين، أي الأراضي المسطحة التي تمتد حتى الخليج العربي، بمناخ وطبيعة تضاريس أقل قابلية للزراعة. فتطلبت منها هذه التحديات تعاوناً على نطاق واسع بغية إحراز النجاح في الزراعة، والمفارقة أن هذا التعاون هو الذي جعل جنوب بلاد الرافدين التي هي الأقل قابلية للزراعة موطنَ الحضارات الأولى. إذ مع الألفية الرابعة ق. م، كان جنوب بلاد الرافدين يتمتع بصيف حار إلى حد بعيد وأمطار غير كافية للزراعة الجافة. غير أن التربة كانت خصبة، بسبب الغرين الرطب الذي ينقله فيضان موسم الربيع السنوي للنهرين التوأمين حين يحملان ثلوج الشتاء الذائبة من جبال طوروس وجبال زاجروس إلى الخليج العربي. وتستخرج الممكنات الكامنة في جنوب بلاد الرافدين من خلال الري. وهكذا كانت تُحفر القنوات والسواقي والخزانات لنقل مياه الفيضانات والسيطرة عليها، مما يعود بفوائض زراعية عملاقة مع سهولة الوصول إلى الخليج لأغراض التجارة. وكانت زراعة الحبوب وإدامة البنية التحتية للري عملاً مجهداً شاقاً، ولكن في السنين التالية كان السومريون يجنون محاصيد أوسع مما جُنيَ في أي زمن آخر في تاريخ المنطقة، مع الاستثناء الممكن لحقبة الخلافة العباسية في العصور الوسطى. ولم تكن زراعة الحبوب تجري من دون مخاطرة: فلأن مناخ بلاد الرافدين الجنوبية كان من الحرارة بحيث لا يلائم نمو الحبوب في الصيف، فقد كان يجري تأخير موسم الزرع حتى الخريف لجنيه في حصاد الربيع. تبقى الحبوب هاجعة طوال فصل الشتاء (تماماً مثل محاصيل الحنطة الشتوية التي تنمو في أمريكا) وتتبرعم في بواكير الربيع، تقريباً مع الوقت الذي يفيض فيه دجلة والفرات. وفي السنين التي تعلو فيها مياه الفيضان على نحو خاص في بلاد الرافدين الجنوبية، يمكن للمياه أن تفيض على حقول الحبوب اليانعة وتدمرها. ولذلك كان خزن الحبوب وحفظها من مثل هذه الكوارث هماً أساسياً من هموم الحكومات الأولى.

ولغرض توفير الحبوب، طوّر السومريون حدائق ظلية يمكن فيها لأشجار النخيل السامقة التي تحتمل الشمس أن تظلل على أشجار الفاكهة والخضر الأكثر طراوة المزروعة

تحتها. وكانت المواشي مكلفة التربية بسبب الافتقار إلى المراعي الصالحة؛ على أن الأغنام والماعز كانت تعتاش على ما يبقى بعد حصاد الحبوب، وتكنس الخنازير ما يتبقى في المناطق الحضرية. وتعيش أسماك المياه المالحة والحلوة في القنوات والخزانات، فتضيف مزيداً من التنوع على الغذاء في بلاد الرافدين. وتفسر الثروة التي يولدها الفعل التعاوني لماذا بدأت حضارة الشرق الأدنى في سومر عند مدن أقصى الجنوب في أور وأوروك في أواخر الألفية الرابعة ق. م، برغم أن الجزء الأعلى من بلاد الرافدين كانت فيه مستوطنات صغيرة أقدم. وجاء الأكديون في إثر السومريين بقيادة سرجون الأكدي، زهاء عام 2350 ق. م، فوحّدوا مؤقتاً الجزء الأكبر من بلاد الرافدين في إمبراطورية أكدية. وفي نهاية الألفية الثالثة ق. م، ظهر البابليون كثقافة مهيمنة في بلاد الرافدين الجنوبية وأجزاء من الشمالية، ومن بين إنجازات البابليين كانت «الجنائن المعلقة»، الشهيرة بوصفها واحدة من العجائب السبع في العالم القديم.

غير أن هذا الفردوس الزراعي لم يلبث. إذ كان جنوب بلاد الرافدين يعاني من الصرف البائس للمياه، فتتجمع الأملاح في التربة. وبحلول الألفية الثانية، تناقصت محاصيل الحنطة، مما اضطر جنوب بلاد الرافدين إلى أن يعتمد بقوة أكبر على نباتين يحتملان الملوحة: فأصبح الشعير هو الحبوب الرئيسة، وأصبح النخيل المَصْدَر الأساس للسعرات الحرارية (من سكريات الفاكهة) والمعدن المغذي. ومع تناقص خصوبة الأرض (وإن لم تختف تماماً) انتقلت المراكز القوية لحضارة بلاد الرافدين شمالاً، إلى مدن بلاد الرافدين العليا في ماري وكلخو ونينوى، وكانت الأخيرة المعقل الرائع للآشوريين.

يعتقد بعضهم أن جنة عدن في الكتاب المقدس كانت في بلاد الرافدين

مصادر الوصفات الغذائية

برغم أن بلاد الرافدين كانت خليطاً من المجموعات العرقية، فإن الأدلة المكتوبة تشير إلى أن الشعوب المختلفة كانت تشترك بكثير من عادات الطعام. وقد ابتكر السومريون الكتابة المسمارية زهاء عام 3100 ق. م. وانتشر النظام الكتابي المسماري في مجموعات بلاد الرافدين الأخرى لتدون به لغاتها، وبحلول زهاء عام 1900 ق. م، جمع البابليون مسرداً بما يزيد عن 800 مصطلح خاص بالطعام والشراب في اللغتين السومرية والأكدية

(اللغة التي ينطقها البابليون) باستخدام الكتابة المسمارية المشتركة. ويتمثل واحد من أكبر الأصناف في الأطعمة المطبوخة في السوائل. وليست هذه سوى أسماء لا تتوافر عنها تفاصيل طهوية، غير أن العدد الأكبر من المصطلحات المطبخية يوحي بأن نظام طبخ معقداً قد انتشر في عموم مجموعات بلاد الرافدين المختلفة.

وقد تطورت معدات الطبخ أيضاً بما يسمح بأصناف معقدة من الطهو. فقد طور السومريون في حقب ما قبل تاريخهم [أي حقب ما قبل الكتابة– المترجم] أفراناً حجرية يمكنهم فيها أن يخبزوا أرغفة الخبز. وتبعتها بعد ذلك أفران الطابوق المفخور زهاء عام 2500 ق. م، وكان بعضها مصمماً بحيث تكون فيه مناطق مسطحة يمكنها استيعاب قدر الطهي أو الشواء، وهي قدور مصنوعة إما من الفخار أو البرونز، بما يسمح باستخدام كافٍ للوقود. وكان الطبخ يُعَدّ فناً؛ وأضفى الأكديون على الشخص المسؤول عن المطبخ لقب تشريف هو (مُبنّو) (mubannu) أي المزين أو المنمق.

ولم يصلنا سوى وصفات غذائية قليلة جداً من بلاد الرافدين القديمة. تضم الاستثناءات 35 وصفة منقوشة على ثلاثة ألواح طينية تشكل جزءاً من المجموعة البابلية في جامعة ييل، التي تحتفظ بها الآن خزانة جامعة ييل. وتشكل هذه الألواح، التي كُتبت زهاء عام 1650 ق. م، أقدم مجموعة وصفات غذائية معروفة، بالإضافة إلى عدد من الوصفات الأخرى المكتوبة الأقدم منها. والخط المسماري خط معقد يتطلب سنين من الدراسة. لم يكن يحسن قراءته سوى نخبة من الكتبة الحكوميين والكهنة والتجار، ومن غير المرجح أن طباخي بلاد الرافدين كانوا يحسنون قراءته. فإذا كان الطباخون أميين، فلم كُتبت هذه الوصفات الغذائية؟ تربط إحدى النظريات هذه الوصفات بالدين. فقد كانت العناية بالآلهة واجباً حكومياً مهماً، فكان الطعام يقدمه يومياً ديوانيون كهنوتيون نيابة عن الملك. ولعل وصفات جامعة ييل توثق «طقس قربان طهوي» رسمياً لهذه التقدمات الدينية التي ترعاها الحكومة، ودُوِّنت لضمات إعداد التقدمات بما ينسجم مع الفروض الدينية(1). وسواء أكان الكهنة يقومون بالطبخ للآلهة بأنفسهم، أم يكتفون بالإشراف على الطباخين، فقد أضفت الإرشادات المكتوبة الصفة المعيارية على العملية. وتوجد نظائر لهذه الممارسة في اليهودية، يذبح فيها الأحبار طقسياً بعض الحيوانات أو يشرفون على آخرين يحضرون هذه المنتجات الحلال.

وألواح ييل متضررة وتحتوي على كلمات لم يتمكن الباحثون من ترجمتها. وهي

تشكل أدلة صعبة لأن أجزاء كثيرة منها مفقودة. مع ذلك، فهي تشكل أفضل دليل فردي على كيفية إعداد أطباق يعود تاريخها إلى أكثر من 3600 سنة، وقد تم تعديل أجزاء متعددة منها إلى وصفات حديثة. وتعتمد إعادة البناء هذه على نسبة كبيرة من التخمين، ولذلك فأكثر الوصفات المقدمة في هذا الفصل ابتكرت أو أعيد بناؤها استناداً إلى أدلة أدبية أو أثرية أخرى. ولا تكاد الوضعية الراهنة للبحث تنقل لنا شيئاً عن الصلصات والتوابل والبهارات المستعملة في طبخ بلاد الرافدين.

الطبخ والطبقة الاجتماعية

– تتناول النخب الحضرية أربع وجبات يومياً: وجبتين رئيسيتين، إحداهما في الصباح والأخرى مع الغروب، مع وجبتين خفيفتين؛ أما العمال وبخاصة الفلاحين في الحقول فلا يتناولون سوى وجبتين.

– يستضيف الملوك الولائم ليلاً، وهي تمتاز بترف أكبر بسبب المشاعل الثمينة والمصابيح الزيتية التي تضيء الاحتفال. ويبدأ العشاء الرسمي وينتهي بغسل اليدين. ويُدهن الضيوف بزيت معطر ويُشعل البخور.

– وكان ضيوف الولائم الرسمية يخضعون لتراتب هرمي صارم، ويجلسون في أماكن مخصصة لكل منهم بحسب الوظيفة، أو الأصل العرقي، أو المكانة في البلاط. وكان بمثابة إهانة اتهام ضيف من الضيوف بالأكل أو الشرب مع الخدم أو رفض المشاركة في الطعام. وكانت النساء تحضر أحياناً الموائد وتجلس على المقاعد أو في الكراسي؛ وفي الألفية الأولى صار يضطجع الرجال الأثرياء.

– كانت الأطباق الأنيقة والكؤوس والأكواب تُصنع من الذهب والفضة والأحجار شبه الكريمة وبيض النعام ومواد أخرى ثمينة للنخب؛ وكانت صحون طينية غير ثمينة ولكن جذابة في خدمة كل من عداهم.

– كان الناس يستخدمون الخبز لغَرْف أطعمة كثيرة، ولعلهم كانوا يتناولون الطعام بأصابعهم مباشرة، وإن كان من المحتمل أن أعواداً خشبية، اختفت من دون أن تترك أثراً في السجلات الأثرية، لالتقاط اللقم على المائدة. وكانت اللحوم تقدد إلى قطع على شكل حصص قبل تقديمها. وقد أُدرجت السكاكين والملاعق، التي يُفترض أنها مصنوعة من المعدن، في مجارد الخزن؛ وبحكم أعدادها القليلة، فالمرجح أنها أدوات مطبخية أو

مشتركة كأوعية تناول طعام.

– كان التمتع يجري في الحانات حيث تتوافر الخمرة والبيرة وهي توجد في أغلب مدن بلاد الرافدين؛ وكانت النساء في الغالب هن ندل الحانات، وهن مسؤولات عن تخمير البيرة. كما أن النساء مسؤولات عن الطبخ في المنزل. ووفقاً لما يقوله مثل سومري: «ما دامت زوجتي خارجة إلى المعبد وأمي عند النهر، فإنني سأموت جوعاً»(2).

– تستطيع نخب القصر والمعبد الحصول على لحوم الحيوانات الكبيرة على نحو مطرد أكثر مما يحصل عليه العمال الحضريون والمزارعون؛ ويتمتع أغلب سكان بلاد الرافدين بلحوم الأبقار في المناسبات والاحتفالات العامة، حين تُذبح أعداد كبيرة من المواشي لإطعام مجموعات كبيرة من السكان.

ونادراً ما يصف أدب بلاد الرافدين الأعياد البشرية. على أن وجبات الآلهة كانت موضوعات أدبية شعبية، وقد اعتقد سكان بلاد الرافدين أن حاجات الآلهة تماثل المتطلبات الإنسانية. وهكذا فإن وجبات الآلهة قد تكون نموذجاً على طعام النخبة البشرية. ويتمتع الآلهة بأربع وجبات يومية؛ اثنتين كبرى وصغرى في الصباح، وكبرى وصغرى مرة ثانية بعد الظهر والمساء. ولتلبية هذه الحاجة، كانت القصور والمعابد تجمع الضرائب من الناس على شكل حبوب وحيوانات ومواد أطعمة أخرى. وكان الكهنة والكاهنات يقدمون للآلهة جفاناً لغسل الأيدي ثم يقدمون الأطعمة في أطباق وأوعية وأقداح مزينة بما يدل على الثراء، موضوعة على موائد كبيرة متحركة. ثم ينسحب الكهنة ليتركوا الآلهة يأكلون وراء ستائر من الكتان، وهي ممارسة كان يقلدها الملوك البابليون. بعد فترة مناسبة، ينحّي الكهنة وجبة الآلهة ويقدمون «البقايا» لأعضاء المنزل الملكي. وخلافاً لآلهة مصر واليونان وروما، الذين كانوا «يلتهمون» الطعام من خلال دخان القرابين المشتعلة، فإن آلهة بلاد الرافدين كانوا «يأكلون»



تقدمات الحبوب تقدَّم إلى ملك بابلي، يجلس على اليمين، زهاء 2000 ق. م. راية أور.

بنظرهم إلى التقدمات. وكان حجم التقدمات الدينية المطلوبة من السعة بحيث تتوافر الأطعمة لكي توزع على كثير من المقيمين في القصر وأبنية المعبد، وربما سكان البلدة أيضاً، كصدقات(3). وكان هذا النظام كافياً لتقليص الحاجة إلى المطابخ الخاصة، التي هي عرضة للاحتراق بالنيران، في أوضاع حضرية متداخلة.

تبدأ وجبات الآلهة بالأشربة والعصائد والخبز. وتُقدّم البيرة والخمرة والماء في جميع الوجبات؛ كما يقدم الحليب في الصباح فقط، ليتوافق مع الحَلْب التقليدي لحيوانات التغذية. ثم يأتي بعد ذلك اللحم المحمص والمدمس (الذي غالباً ما يكون مصحوباً بالحبوب) والبيض وربما السمك. ومن الناحية الفنية تنتهي الوجبة بتقديم الفواكه. وتدرج مجارد القصور في الألفيتين الثالثة والثانية تقديم لحم الخنزير والأسماك، غير أن ذكر هذه الأغذية بدأ يختفي زهاء القرن الثاني عشر. ولعل هذا يعكس تحول التراتب في تصور أهل بلاد الرافدين عن الأطعمة التي يجدر بالآلهة وخدمهم تناولها، حيث صار الخنزير يقترن بالطبقات الدنيا، وصار السمك من المحرمات على الكهنة. كانت النخب تفضل تناول لحوم الأغنام والأبقار والماعز. ويشكل غياب الخُضَر عن المجارد المتأخرة مشكلة معروفة في التاريخ المطبخي؛ وبدلاً من الافتراض أن الخضر لم تعد تُتناوَل، فلعل غياب الدليل يشير فقط إلى أن الخضر كانت تزرع في حدائق خاصة بالمطابخ، فلا يتم شراؤها أو استحصالها عن طريق الجباية.

وجبة عملاقة

أولم الملك الآشوري آشور ناصربال وليمة عام 879 ق. م احتفاءً بتجديد مدينة «كلخو» المخربة واتخاذها عاصمته العسكرية الجديدة. فأقام احتفالاً بالأكل والشراب لمدة عشرة أيام؛ وقد سُجّلت الأطعمة التي استُهلكت على مسلة، أي عمود حجري منقوش، عُثر عليها في التنقيبات الأثرية عام 1951. ووفقاً لما يذكره النقش، فقد أطعم آشور ناصربال واستضاف عدداً مذهلاً من الناس يبلغ تعدادهم (69،574) نفراً. كان ما يقارب (47،074) من العمال الذين أعادوا بناء المدينة؛ وأغلبهم من أسرى الحروب الذين قبض عليهم آشور ناصربال في حملاته السابقة. و(5000) من الضيوف من وجهاء المناطق التي غزاها؛ وأسهم حضورهم

في إضفاء السلطة والهيبة عليه. وكان ستة عشر ألفاً من الحضور هم من السكان المحليين؛ أما الباقون، وهم (1500)، فموظفو القصر.
فإذا شك أحد في هيمنة آشور ناصربال، فإن المسلة تمجد آشور ناصربال بكونه «الملك الذي أراد أن يُخضِعَ من ليسوا خاضعين له، وغزا البشرية بأسرها».
وبين الأطعمة المقدمة ما يلي:

* 1000 ثور علفه الشعير.
* 200 ثور و 1000 من الأبقار الصغيرة.
* 1000 من الأغنام الصغيرة.
* 14000 من الأغنام «الاعتيادية».
* 1000 من الأغنام المسمنة.
* 1000 حمل.
* 500 من الظباء والغزلان.
* صف لا ينتهي من البط والدجاج واليمام والحمام والطيور الصغيرة وأنواع أخرى لم تفك شفرتها بعد في الكتابة المسمارية الأصلية.
* 10000 بيضة.
* 10000 سمكة (دون تحديد النوعية).
* 10000 جرادة (مشدودة بسيخ)(4).

الخبز والحبوب

كان الخبز المسطح والمخمر والعصائد جزءاً أساسياً من الطعام؛ وغالباً ما كانت تضاف العناصر الحلوة والمطيبة، مثل الفواكه المجففة أو البصل. وتميز المعاجم السومرية والأكدية أنواعاً متميزة مختلفة من الخبز والكعك والفطائر والحبوب، حتى يصل عددها إلى أكثر من 300 صنف مختلف من الخبز موثقة كتابياً أو توجد أدلة عليها من خلال القوالب وقدور الخَبْز لإعداد أرغفة مشكلة تشكيلاً دقيقاً ومزخرفة. يمكن خَبْز الخُبْز في البيت، أو في مخابز الجوار، أو في مباني القصور والمعابد لتوفير مئات الآلاف من الأرغفة يومياً. توحي بعض النصوص أن السكان الحضريين المتوسطين يفضلون تناول الخبز المعد في البيت على

الأرغفة التي تباع. وهذا أمر مفهوم تماماً في حالة الخبز المسطح غير المخمر، الذي غالباً ما يكون أكثر طراوة حين يؤكل طازجاً من الفرن أو حجر الخبز لكنه سرعان ما يتخشب.

وجميع أنواع الخبز أكثف من الأرغفة الحديثة بسبب الغياب النسبي للزلال النباتي في الشعير ودقيق الكرسنة. كذلك فإن النخالة في دقيق الحنطة الكاملة تتدخل في تشكيل الزلال، مما ينتج عنه خبز أثقل.

ψ 1. خبز الحنطة الكاملة المسطح ψ

«أفضل خبز المدينة لا يضاهي الفطيرة المخبوزة تحت الرماد»

من قصيدة «إيرّا»(5)

كانت أرغفة الخبز المسطح البسيطة تُخبز على أحجار ساخنة محمية وسط رماد نيران مشتعلة، وهي ممارسة تواصلت لدى الثقافات البدوية والبدائية. وتمجد «قصيدة إيرّا» الجنود الذين يصطبرون على الحرمان في المعارك، وكان الخبز غير المخمر مهماً على نحو خاص للجنود عند الحركة أو الفقراء الذين قد يفتقرون إلى امتلاك الأفران. وتُظهر الأختام الأسطوانية أرغفة خبز مسطحة يلوح فوقها اللحم والسمك المشوي أو المحمص، ربما كسوابق لأسياخ الكباب وشطائر اللحم المشوي، وتوحي بشعبية هذا النوع من الخبز.

يمكنك أن تقدر بعض مذاق الأرغفة المخبوزة بالرماد عن طريق نشر النخالة على الخبز قبل خبزه، برغم أن الخبز سيفتقر إلى المذاق الدخاني الذي يمنحه الرماد. وتستخدم هذه الوصفة دقيق الخبز، غير أن بعض النسخ منه كانت تصنع من دون شك من الحنطة النشوية، أو الكرسنة، أو من مجموعة حبوب.

1 كوب من دقيق الحنطة الكاملة.

1 كوب من حنطة جميع الأغراض.

1 ملعقة شاي من الملح.

4/3 كوب ماء، أو أقل أو أكثر.

4/3 كوب من نخالة الحنطة.

1– ضع الدقيق والملح في وعاء. واخلط المزيج ببطء بقدر ما يحتاج إلى الماء لترطيب الدقيق وجعله عجيناً. واقلب العجين على سطح تعمل عليه واعجنه حتى يصبح ناعماً ومرناً، زهاء 7–8

دقائق. إذا صار العجين لزجاً، رشّ قليلاً من الدقيق الإضافي على السطح واستمر في عجنه.

2- غط العجين بدثار مرن أو منشفة وضعه جانباً على الأقل 30 دقيقة، أو طوال الليل، لإراحة الزلال.

3- ضع حجر الخَبْز أو الصاج الحديدي في الجزء الأدنى من الفرن. وزد حرارة الفرن إلى 450° ف.

4- قسم العجين إلى ست قطع متساوية وملِّسها إلى أقراص. انثر النخالة على السطح الذي تعمل عليه ودور الأقراص على مهل بشوبك على دوائر بسعة 4 إنشات على النخالة. ولا بد أن تعلق بعض النخالة بالعجين.

5- ضع خبزتين أو ثلاث خبزات على حجر الخبز وأغلق الفرن. اتركها في الفرن أربع دقائق. اقلب العجين بمنقاش واخبز أخريات لثلاث دقائق. أبقِ الأرغفة في مكان دافئ مغطى بمنشفة أو لفافة بينما تخبز ما تبقى من أرغفة. وقدمها مباشرة.

ψ 2. خبز الكرسنة ψ

«سيأخذون 486 لتراً من دقيق الشعير و 162 لتراً من دقيق الكرسنة، ومن خليطها يحضر الطباخون ويخبزون 243 إيبو».

من لوح يعود إلى القرن الثالث ق. م في معبد في أوروك(6)

كان «الإيبو» (epu)[2] رغيفاً مدوراً يستعمل في التقدمات الدينية وكجزء من وجبات الآلهة. ويخبز هذا العجين في قدر كعك ليحاكي بعض قوالب الخبز الكثيرة التي عُثر عليها في المعابد والقصور. ونسبة الشعير إلى دقيق الكرسنة هي 3: 1، وينتج عنها رغيف كثيف يشبه الكعك بسبب محتوى البروتين المنخفض في الحبوب. ينطوي كل رغيف على لترين (ما يقارب 8 أكواب) من دقيق الشعير و 3/2 لتر (ما يقارب كوبين و 2/3 الكوب) من دقيق الكرسنة. وقد قسمت الوصفة التالية بالنصف لجعل الكميات أسهل عملاً، ما دامت العجينة قوية جداً.

تقع أوروك في الجزء الجنوبي من بلاد الرافدين: ومن هنا تأتي غلبة الشعير في هذا التاريخ المبكر. مع ذلك، فقد كان الأجانب يهيمنون على بلاد الرافدين حين كتبت هذه الوصفة، ومن المحتمل أنها تمثل ممارسة تقليدية لأنها كانت تستعمل كتقدمة دينية.

(2) أرجح أن لهذه الكلمة البابلية علاقة بكلمة «عيفة» و«عيافة» في العربية بمعنى الطعام أو الشراب المتروك لأسباب دينية– المترجم.

4 أكواب من دقيق الشعير.

1 3/1 كوب من دقيق الكرسنة، يضاف إليها بقدر الحاجة.

1 ملعقة شاي من الخميرة الفورية.

2 ملعقة شاي من الملح.

2 4/1 كوب ماء، أو أقل أو أكثر.

1 ملعقة من الزيت النباتي.

1- اخلط الشعير بدقيق الكرسنة والخميرة والملح في وعاء كبير. وعلى مهل صب عليها بقدر ما تحتاج من الماء، وخضها بملعقة خشبية، لترطيب الدقيق. اقلب العجين على سطح نظيف واعجنه لمدة 10 دقائق. ولن يكون العجين ناعماً جداً أو طيعاً.

2- ادهن الجزء الداخلي من قدر كعك دائري بسعة 8 إنشات ورشّ قليلاً من دقيق الكرسنة. اجعل العجين على شكل كرة وضعه في قدر الكعك (ولن يملأ القدر تماماً). غطه بدثار وأبق على بعض المنافذ، واتركه في درجة حرارة الغرفة من 45 دقيقة إلى ساعة، أو اتركه طوال الليل في الثلاجة.

3- أشعل الفرن بدرجة حرارة 400° ف. وإذا كان العجين مثلجاً، فاتركه حتى يصير بحرارة الغرفة. وعلى مهل شقّ بسكين تقشير حرف x بعمق 4/1 بوصة على قمة العجين. اخبزه لمدة 45- 50 دقيقة أو حتى يظهر أن الخبز تجوف في الأسفل حين تنقر عليه. وبرده على قاعدة.

ψ 3. خبز البصل الأخضر ψ

«الدقيق الجيد يناسب المرأة والقصر»

مثل سومري(7)

للدقيق الجيد نسبة استخراج منخفضة؛ والنسبة العالية من دقيق القمح الأبيض الحديث في هذه الوصفة يقارب هذا. وبرغم أن هذه العجينة تضاف لها الخميرة، فإنها تخبز كأرغفة مسطحة، وهي ممارسة شائعة على امتداد الشرق الأوسط. وحجر الخبز أو الصاج في الفرن يماثل التنور، وهو فرن طيني أسطواني يحتفظ بالحرارة.

2 ملعقة شاي من الزبدة.

4/3 كوب من الأبصال المفرومة جيداً، الأجزاء البيضاء وخفيفة الخضرة فقط.

1 ملعقة شاي من الملح.

2 1/2 كوب من دقيق كل الأغراض.

1/2 كوب من دقيق الحنطة الكاملة، زائداً القليل للخبز.

1/2 ملعقة شاي من الخميرة.

1 1/4 كوب من الماء الفاتر أو أقل أو أكثر.

زيت نباتي بقدر الحاجة.

دقيق لرش حجر الخبز.

1- ذوب الزبدة في قدر قلي صغير بحرارة معتدلة وأضف الأبصال. اطبخها برفق حتى ترق، وطيبها بالملح.

2- اخلط الدقيق بالخميرة في وعاء كبير. وحرك الأبصال. وعلى مهل أضف بقدر ما تحتاج من الماء لترطيب الدقيق، وحركه بملعقة.

3- أزح العجين من الوعاء واعجنه حتى يرق ويتشكل، قرابة 7-8 دقائق. وادهن دهناً خفيفاً وعاءً نظيفاً، وضع العجين فيه، وغطه بدثار مطاط. اتركه يتمدد حتى يتضاعف حجمه، لمدة ساعة تقريباً.

4- في هذه الأثناء، ضع الصاج أو حجر الخبز في قعر الفرن، وارفع درجة الحرارة إلى 425° ف.

5- فش العجينة وقسمها إلى أربع قطع. رشّ الدقيق على السطح ودوِّر كل قطعة إلى مستطيلات بطول 10 إنشات وعرض 5 إنشات. غطه بمنشفة واتركه يرتفع حتى يتضاعف، قرابة 30 دقيقة.

6- رش بعض الدقيق على حجر الخبز الساخن لمنع الخبز من الالتصاق به. وإذا استدعت الحاجة في أثناء العمل على العجنات، انقل الأرغفة إلى الحجر باستخدام شفرة عريضة السنان: اخبز لمدة 10 دقائق، أو حتى يتوهج الطبق في الأسفل. وينبغي أن يظل الجزء الأعلى ناعماً.

الكلمة الأكدية للفرن الطيني هي (تِنّورو)؛ وقد استعارت لغات أخرى هذا الجذر بحيث يمكن العثور في الوقت الحاضر على (التنانير) وأفران (التندوري) على امتداد الشرق الأوسط ووسط آسيا والهند.

ψ 4. خبز حزقيال المسطح متعدد الحبوب ψ

«خذ أنت لنفسك قمحاً وشعيراً وفولاً وعدساً ودخناً وكرسنة وضعها في وعاء واحد واصنعها لنفسك خبزاً»

حزقيال 4: 9

يصنع هذا المزيج من الحبوب خبزاً خشناً. ووفقاً لما يذكره سفر حزقيال من «العهد القديم»، فقد كان الإسرائيليون العصاة يعاقبون بتناول وجبة واحدة فقط تتكون من الماء وكمية قليلة من هذا الخبز، المخبوز على الأحجار الموضوعة فوق وقود الروث. وكانت تنتشر الأطعمة من هذا النوع في أزمنة المجاعات، حين تشح الحبوب الجيدة من القمح والشعير وتلزم الحاجة إلى خلطها بحبوب وبقول أقل تفضيلاً. وقد عاش حزقيال في القرن السادس، قبل أن يغزو الفرس بلاد بابل بمدة وجيزة. ولعل البابليين الذين أنهكتهم الحروب كانوا يقتاتون على خبز مشابه لهذا يمكن طبخه بسرعة.

1 كوب من دقيق الحنطة الكاملة.

2/1 الكوب من دقيق الشعير.

2/1 الكوب من دقيق الحمص.

4/1 الكوب من الدخن، منقوع في الماء طوال الليل ومجفف.

4/1 الكوب من العدس.

2/1 الكوب من دقيق الكرسنة.

4/1 الكوب من الزيت النباتي أو المخلوط بالزبدة.

1 ملعقة مائدة من الملح.

1 كوب من الماء، أو بقدر الحاجة.

4 ملاعق شاي من الزيت النباتي.

1- اخلط جميع المكونات باستثناء ملاعق الشاي الأربع من الزيت النباتي، وحركها بعمق بملعقة خشبية لتصير عجيناً. اعجن العجين على سطح نظيف لمدة 10 دقائق، أو حتى يتماسك ويصبح كتلة ناعمة. اقسم العجين إلى 8 قطع وشكلها على شكل كرات. غطها بمنشفة نظيفة واتركها لمدة 30 دقيقة.

2- افرش كل كرة إلى قرص بمساحة 5 إنشات. سخن صاجاً أو قلاية على موقد حتى ترتفع

حرارتها. ادهن كل قرص بنصف ملعقة شاي من الزيت واطبخها قرابة 3 دقائق على الجانب الأول، وقلل الحرارة إذا بدأت الأقراص بالاسمرار. اقلبها بمنقاش الخبز واستمر بالطبخ قرابة 2 دقيقة. قدمها ساخنة.

ψ 5. فَفّاسو Papassu (جريش الشعير) ψ

كان إعداد هذه الوجبة البسيطة طعاماً ثابتاً لدى الناس الذين يعيشون في نطاق اجتماعي اقتصادي خفيض، لكنه لم يكن محصوراً بالفقراء. إذ تصور مدونات بواكير الألفية الثانية من القصر في «ماري» أهل بلاد الرافدين الأغنياء وهم يتمتعون بتناول جريش الشعير كطبق جانبي مع اليخنة لامتصاص الصاج ذي النكهة، بما يشبه الأرز أو المعكرونة، أو يأكلونه وحده مع القشطة والدبس. أما الفقراء الذين تعوزهم وسائل التنميق، فقد كانوا يضيفون النكهة بالأبصال الطازجة، والأعشاب والخضر البرية، أو السمنة (الوصفة 10)، التي هي زبدة مصفاة. وقد بقي هذا النوع من الأطعمة شعبياً في بلاد الرافدين عدة قرون بعد استسلامها للقوى الأجنبية. وكان اليهود الفلسطينيون يسخرون من اليهود البابليين لأكلهم «الخبز بالخبز»، أي تغميسهم الخبز بثريد على هذا النحو.

1 كوب من جريش الشعير.

2/1 غالون من الماء.

ويمكن معه تقديم المطيبات حسب الرغبة: السمنة (الوصفة 10، مثلاً، أو صلصة الرشاد (الوصفة 25)، أو الزعتر (الوصفة 29)، أو صلصة التفاح (الوصفة 30)، أو الحساء العيلامي (الوصفة 14).

1- اشطف الشعير بعمق تحت ماء جارٍ بارد لدقيقتين لإزالة النشا والعوالق الزائدة. ضع الشعير في قدر بسعة 4/3 غالون وغطه بالماء. اتركه يغلي واطبخه لمدة 45 دقيقة، أو حتى يلين وتبدأ الحبوب بالطفح. جففه.

2- طيب الجريش بالملح أو بأي نوع من المطيبات المقترحة استناداً إلى نمط الناس الذين تقدم الطبق لهم سواء أكانوا من الأغنياء أو الفقراء.

ψ 6. مون–دو (جريش الحنطة النشوية) ψ

تصف نصوص من بواكير الألفية الثانية من «جرسو» في جنوب بلاد الرافدين جريش الحنطة النشوية بأنه تقدمة الفطور للآلهة. والمفترض أن البشر أيضاً كانوا يتناولونه في الفطور، وهم يطيبون «مون–دو» بما يشبه «ففاسو» كثيراً.

يمكن أحياناً العثور على حنطة الحبوب النشوية في الأسواق المتخصصة بالأطعمة الإيطالية تحت اسم (farro)، غير أن أكثر ما تستورده الولايات المتحدة باعتباره (فارو) هو في الحقيقة بذور الكرسنة. [وفي أستراليا يعني «فارو»: الطحين– المترجم]. إذا وجدت «فارو» حقيقياً، فسوف يستغرق طبخه عدة ساعات، في حين أن طبخ الكرسنة يستغرق من 30– 45 دقيقة تقريباً. ويمكن لبذور الحنطة، وقمح الخبز الأسمر أن تعوضا ويتم طبخهما مثل الكرسنة.

1 كوب من فارو أو بذور الحنطة.
4/1 غالون من الماء.
1 ملعقة شاي من الملح.

ضع الحنطة في جرن واجرشها بمدك حتى تكسرها وتتحول إلى جريش خشن. ضعها في قدر مع الماء والملح واتركها تغلي. اطبخها حتى تلين، ويعتمد الزمن الذي يستغرقه الطبخ على الحنطة المستعملة. جففها. طيبها بحسب الفئة الاقتصادية. واتبع مقترحات التطييب في (ففاسو).

ψ 7. ساسقو (الثريد بالتمر) ψ

«ساشقو» (Sasqu) هو ثريد قشطي القوام موصوف في سجلات القصر في «ماري». يمكن تحضيره من الحنطة النشوية المطحونة أو الشعير المطبوخ حتى يتحول إلى حساء مع الحليب، أو الزيت، أو الماء. وكانت تضاف إليه التمور في المناسبات الطقسية على موائد النخبة. وهو صورة أطرى من ففاسو (الوصفة 5) ومون– دو (الوصفة 6)، تكشف عن التنوع في كيفية إعداد الحبوب الأساسية.

2 كوب من الحليب أو الماء.
4/3 الكوب من دقيق الشعير.

الملح والدبس لإضافة المذاق.
4/3 كوب من التمور المفرومة.

1- ضع دقيق الشعير في قدر ذي مقبض. ورشه بالحليب على مهل، وحركه باستمرار. اتركه يغلي، وقلل الحرارة، واطبخه لمدة 5 دقائق.
2- طيبه بالملح والدبس. اقلبه إلى أقداح تقديم وفرقه مع التمور المفرومة.

البسكت

ينقل لنا نص طقسي من المعبد في أوروك عن «تقدمة 1200 بسكتة مقلية بالزيت»، بالإضافة إلى الكعك بالتمر.

لكلمة «بسكت» (biscuit) معنيان مطبخيان متناقضان: فقد يعني البسكت الكعك الصغير الغض غير الحلو، أو العجينة المطبوخة مرتين. وتقدم صورتان من الكعك المقلي بالزيت لتوضيح هذين المعنيين المختلفين. يطلق الأول منهما (الوصفة 8) على الكعك المقلي في قدر يطرِّيه الحليب. ويطبخ الثاني (الوصفة 9) العجينة مرتين، الأولى بالغلي ثم بالقلي العميق. وتبين وصفات جامعة يل عمليات الطبخ المتعددة في وصفة واحدة، ولذلك فإن البسكت يجب أن يفسر هنا بمعنى الطبخ مرتين. وقد كان لدى العراقيين القدماء غلايات نحاسية وبرونزية وقدور طينية تستطيع احتمال حرارة القلي، وإن كان الطين أكثر عرضة للحرارة العالية.

تقدم كلتا الصيغتين مع كعك التمور (الوصفة 32). وغالباً ما كانت تدعى «السمنة» (الوصفة 10) بالزيت في النصوص، ولذلك يمكن أن تكون وسيط القلي. ولحليب الزبدة نكهة مميزة ونسيج أثخن قد يقترب من منتجات الحليب المخمرة القديمة.

ψ 8. بسكت الكعك الطري ψ

2/1 كوب من دقيق الحنطة الكاملة، بالإضافة إلى زيادة لتشكيل البسكت.
1 2/1 كوب من دقيق جميع الأغراض.
6 ملاعق من الزبدة، تقطع إلى مكعبات بحجم 2/1 إنش.

10 ملاعق حليب أو حليب زبدة، أو أكثر حسب الحاجة.
4/3 كوب من زيت الخضر أو السمنة، حسب الحاجة، لقلي البسكت.

1- ضع الدقيق والزبدة في وعاء، وبأصابعك اقرص الزبدة لتقطيعها إلى كسر مع الدقيق. وينبغي أن يكون للمزيج نسيج وجبة خشنة. اخفق الحليب. اقلب العجينة واعجنها بسرعة ثلاث مرات أو أربعاً، حتى تتماسك العجينة معاً.
2- اقلب العجينة على سطح مرشوش قليلاً بالدقيق، واربتها على شكل مربع بسمك 2/1 إنش. اقطع المربع إلى ثلاثة أجزاء. واقطع كل جزء منها بخط عرضي نصفي ثم اقطع كل نصف منها بخط قطري لتشكل 4 أشكال مثلثة.
3- سخن نصف الدهن في قدر قلي على حرارة معتدلة. أضف البسكت، وقلل الحرارة إلى واطئة معتدلة، واطبخ البسكت على مهل، حتى يصير ذا لون رمادي متوهج، قرابة 4-5 دقائق. اقلب البسكت بمنقاش عريض واستمر في الطبخ 3-4 دقائق أخرى، مضيفاً مزيداً من الدهن للقدر حسب الحاجة. قدمها دافئة.

ψ 9. البسكت المقلي المطبوخ مرتين ψ

1 كوب من الحليب.
4 ملاعق من الزبدة.
1 كوب من دقيق جميع الأغراض.
2/1 ملعقة شاي من الكزبرة المطحونة.
قرصة ملح.
3 بيضات.
2 كوب من الشحم المخلوط أو الزيت النباتي للقلي.

1- ضع الحليب والزبدة في قدر بمقبض واتركه يغلي. أبعده عن الحرارة واخفقه في الدقيق والكزبرة والملح. أعده إلى الحرارة واطبخه على حرارة واطئة، واخفقه باستمرار لمدة 1 دقيقة. أبعده عن الحرارة وبرده حتى يصير فاتراً.
2- اكسر البيضات معاً واخفقها على مهل في العجينة المبردة. في البداية ستنفصل العجينة

لكنها ستختلط بها مع الخفق المستمر.

3- باستخدام محرار السكر أو الزيت، سخن الزيت حتى 350° ف في قدر عميق ذي مقبض. وينبغي ألا يصل الزيت إلى جانبي القدر لتجنب فوران الفقاقيع حين تضيف العجينة. اغرف ملاعق كبيرة من المخيض إلى الزيت واطبخه حتى يصير رمادياً متوهجاً، قرابة 2–3 دقائق، واقلبه لطبخه على جميع الجوانب. أبعده وجففه على منشفة متشربة.

الألبان

كانت الأغنام والماعز والأبقار تستخدم كلها كحيوانات منتجة للألبان واللحوم. ومنتجات حليب الأغنام والماعز أكثر شيوعاً (وما زالت كذلك حتى اليوم)، لأن مناخ الشرق الأدنى يؤثر في هذه الحيوانات، بالرغم من أن أول دليل مكتوب على أجبان الأغنام يأتي متأخراً بعد أن سيطر الفرس على بلاد الرافدين.

ψ 10. السمنة (الزبدة المروّقة) ψ

في العادة تصنع السمنة (Smen) من زبدة حليب الأغنام. حين يخلط الزبد، تتركد بروتينات الحليب في القعر، تاركة طبقة من زيت الزبد الخالص. وكانت إزالة بروتينات الحليب تجعل من الدهن أقل عرضة للتلف في المناخات الحارة، وكانت طريقة أخرى لحفظ الحليب والقشطة، وإن يكن ذلك بصورة معدلة. وتصفية الزبدة بسيطة لكنها تؤدي إلى فقدان 20 بالمائة من حجم الزبدة. وتسجل الحسابات من أور كمية الزبدة التي يمكن تحضيرها من قياس قشطة معين؛ وتوضح الحصيلة أن النتاج النهائي كان «سمنة».

شريحتان (16 ملعقة كبيرة) من الزبدة.

اخلط الزبدة في قدر صغير ذي مقبض. وسوف تنفصل إلى ثلاث طبقات: الرغوة في الأعلى، وطبقة من دهن الزبدة البيضاء (السمنة)، وجوامد حليبية مبيضة تقع إلى الأسفل. اغرف الرغوة بعناية وأهملها. اغلِ برفق حتى تصير جوامد الحليب ذات لون جوزي؛ وهذا ما يضفي على السمنة المستخلصة من حليب الأبقار نكهة ألذ. اغرف السمنة واختفظ بها، واترك جوامد الحليب في القدر. استخدمها لتطييب الجريش، وإغناء الخبز، أو قطّرها فوق الأسماك أو اللحوم أو الخضر. ويمكن الاحتفاظ بالسمنة في درجة حرارة اعتيادية لعدة أسابيع.

ψ 11. اللبن الخاثر ψ

في مناخ الشرق الأدنى الدافئ، يحمضُ الحليب الطازج في غضون ساعات. ويمكن الاحتفاظ به لعدة أيام بإضافة كمية مسيطر عليها من بكتيريا (bulgaris)، التي تكثف الحليب وتحوله إلى لبن خاثر. وينبغي أن يبقى اللبن الخاثر، في حالة تبريده، أسبوعاً واحداً ويمكن استعماله كخميرة لعجنة جديدة.

ربع غالون حليب (يفضل حليب الأغنام أو الماعز، لكن حليب الأبقار يفي بالغرض).

2 ملعقة كبيرة من اللبن الطازج، به بكتيريا حية (يدل على ذلك الحاوية).

1- انقل الحليب في قدر كبير ذي مقبض واطبخه بلطف لمدة 2 دقيقة. ارفعه عن الحرارة واترك الحليب يبرد حتى يفتر. (والمهم أن محراراً لقراءة الحرارة الفورية يجب أن يسجل بين 105° ف و110° ف).

2- وبينما يبرد الحليب، ضع اللبن في وعاء كبير واخفقه بمنقاش أو شوكة حتى يسيل. أضف الحليب الدافئ ببطء، واضربه بعمق حتى يختلط. غط الوعاء جيداً بغطاء مطاطي أو دثره بمنشفة من قماش. اتركه من دون تحريك في مكان دافئ لمدة 12 ساعة أو ليلة كاملة؛ ولا بد أن يتركز الحليب ويكون له مذاق لذيذ. وكلما زاد استنبات البكتيريا في الحليب، زادت حموضته. انقله إلى وعاء نظيف وضعه في الثلاجة.

ψ 12. الجبن المخردل ψ

هناك أسطورة سومرية تدرج الأطعمة التي قُدِّمت في احتفالية زفاف الإلهة «سود» إلى الإله «أنليل»، وقد اشتملت على «الجبن بنكهة الخردل»(8). وما زال النقاش دائراً ما إذا كانت كلمة «الخردل» تشير إلى بذور نباتات الخردل أو إلى أوراقه الخضراء، التي يمكن لك أن تصفيها في جرن وتدكها وتضيفها مع قليل من الزيت لإضفاء النكهة على الجبن.

وفي مِعَدِ العجول أنزيم يدعى «رينيه» يساعدها على هضم الحليب. يخثر أنزيم رينيه الحليب إلى خلاصة وخثارة، وهي الخطوة الأولى في إعداد الحليب. والمعتقد أن البدو القدماء قد ابتكروا الجبن بحمل الحليب في أجربة [: شكوات] مصنوعة من معد الحيوانات، وقع الاختيار عليها لأنها كانت تُشد بإحكام. وأغلب أنزيم رينيه المتوافر في

الوقت الحاضر مستحضر من الخضر، لكنه يفي بالعمل كالسابق تماماً. وسوف تحتاج إلى محرار للقراءة الفورية للتأكد من درجة حرارة الحليب.

1 غالون من الحليب الكامل.

4 ملاعق كبيرة من اللبن الخاثر، يفضل أن يكون منزلي الصنع (الوصفة 11).

1 حبة أنزيم رينيه.

2/1 كوب ماء.

2 ملعقة كبيرة من الملح الخشن.

2 ملعقة كبيرة من الخردل المعد (الوصفة 28) أو مسحوق الخردل.

1- اجمع بين الحليب واللبن الخاثر واتركه لمدة ليلة كاملة في درجة حرارة غرفة باردة.

2- أذب أنزيم رينيه في 2/1 كوب ماء. ضع الحليب في وعاء طولي في قدر ماء لتشكيل حوض مائي. ويجب أن يصل ارتفاع الماء إلى نصف وعاء الحليب. سخن الحوض المائي حتى يصل الحليب إلى 86- 90° ف. اخفق الأنزيم المذاب وأبقه في تلك الدرجة لمدة 5 دقائق. أبعد الحليب عن الحوض المائي، وغطه، واتركه يركن لمدة ساعة واحدة.

3- فتت الخثارة بملعقة خفق. أضف نصف الملح والخردل كله. أعد وعاء الحليب إلى الحوض المائي وسخنه إلى 102°ف؛ أبق على تلك الحرارة لمدة 30 دقيقة، مع الخفق بين الحين والآخر. أبعده وغطه لمدة ساعة واحدة.

4- ضع مصفاة مع أربع طبقات من القماش الجبني المرطب فوق وعاء لاحتواء خلاصة اللبن. اسكب الخثارة والخلاصة على المصفاة. اجمع القماش الجبني لتغطية الخثارة واضغط عليه ببعض الوزن ليلة كاملة لإخراج الرطوبة.

5- اقطع الخثارة إلى كتل وضعها في أوعية مغسولة بالماء المغلي ومجففة بالهواء. ذوب الكمية الباقية من الملح في الخلاصة واسكبها على الجبن. ويمكن وضعها في الثلاجة لعدة شهور أو تناولها مباشرة.

ψ 13. حساء الخاثر ψ

يحتفظ مطبخ الشرق الأدنى التقليدي بالحليب الفائض بتحويله إلى حليب مجفف بالهواء أو لبن مخلوط مع الحبوب أو البقوليات ككريات صغيرة يمكن بسهولة إعادة

تكوينها إلى حساء محمول ومغذٍ. والبرغل، المستخلص من حبيبات الحنطة المطحونة بخشونة والمجففة والمبخرة، غالباً ما يستعمل، وإن كان يمكن استخدام الحمص المطحون أيضاً. ولم يتمكن الباحثون من ترجمة جميع المفردات التي تنطوي عليها قوائم المطبخ الرافداني، لكن بعضهم يرى أن اسم حساءِ الخاثر خفي في المفردات غير المترجمة، ما دامت التقنية قديمة.

1 كوب من اللبن.
1 4/1 كوب من البرغل الجيد.
2 ملعقة كبيرة من السمنة أو الزبدة.
1 بصل مفروم.
4 فصوص من الثوم المفروم.
4 أكواب من خلاصة ماء لحم البقر.
2/1 ملعقة شاي من الكمون المطحون، أو أكثر حسب المذاق.
1 كوب من الحمص المسلوق.
ملح لإضافة المذاق.

1- في البداية أشعل الفرن إلى 200°ف. اجمع الخاثر والبرغل لترطيب الحبوب بعمق. انشرهما في طبقة رفيعة فوق مقلاة وضعها في الفرن حتى تتميه، قرابة 90 دقيقة. وحين تبرد بما يكفي للإمساك بها، أدر الخليط المجفف وأبعده جانباً.
2- اخلط الزبدة، وأضف البصل، واطبخها بلطف حتى تلين، قرابة 2–3 دقائق. أضف الثوم واطبخه دقيقة أخرى. اخفقه في خلاصة ماء اللحم مع الكمون والحمص. انقلها لتغلي وأضف مزيج البرغل المخلوط. اغله حتى يتماسك قليلاً وطيبه بالملح.

اللحوم والدجاج والأسماك

كانت الأغنام والماعز، التي تسمى بالماشية الصغيرة، أكثر توافراً لدى الطبقات الوسطى وتباع في الأسواق الحضرية. أما لحوم الأبقار، التي تسمى بالماشية الكبيرة، فالأغلب تتوافر في المعابد والقصور، في الأكثر كتقدمة من ملاك الأراضي الأثرياء أو

كنتاج للمزارع الحكومية المترامية خارج أسوار المدينة. ويمكن العثور على الخنازير في البيئات الحضرية، ما دامت تحتاج الماء، ويمكن أن تعيش مهملة. وبمرور الزمن أصبحت الخنازير تقترن بالطبقات الوسطى والمعدمة.

وكان يُنظر إلى اللحوم الدهنية باعتبارها مناسبة للنخب، أما لحوم الهبر فتعتبر أقل قيمة. وقد يكون الدهن المشار إليه في كثير من الوصفات دهن أغنام خاصة من الخراف التي بقيت شعبية في الشرق الأدنى حتى أزمنة قريبة. يقول مثل سومري: «اللحم بالدهن جيد جداً! واللحم مع الشحم جيد جداً! ماذا سنعطي للأَمَةِ لتأكله؟ فلتأكل فخذ الخنزير!»(9).

ψ 14. العصيدة العيلامية ψ

«يُستعمل اللحم. أعد الماء؛ وأضف الدهن والشبت وسوهوتنو والكزبرة والكراث والثوم، واخلطه بالدم؛ ومقدار مقابل من كِسيمو، ثم الثوم مرة أخرى. الاسم الأصلي لهذا الطبق هو زوكاندا»(10).

هذه الوصفة من مجموعة جامعة ييل البابلية. ويوضح العنوان أن البابليين عرفوا هذا الطبق في الأصل بوصفه طبقاً إثنياً عرقياً متميزاً لكنه اندمج في مطبخ بلاد الرافدين.

الحساء هو طبق يُطبخ بسائل يشكل جزءاً من الطبق النهائي؛ ويمتد التماسك فيه من العصائد الثخينة إلى الخلطات المتوسطة إلى ماء الخلاصات الخفيفة. ويستعمل هذا الكتاب مصطلح العصيدة العام لتسمية الوصفات من جامعة ييل التي تطبخ بالسائل، لكن الدارسين يقدمون تراجم متعارضة لهذه الوصفات، فيسمونها حساء أو خلطة أو صلصة. والشيء المعروف يقيناً أنها أطباق تحتوي على سوائل، أما الترجمات الدقيقة فقد تساعد في تحديد كيفية إعداد هذه الأطباق. إذا كانت ماء خلاصة، فلا بد من تصفية المكونات بعد الطبخ؛ أما السائل ذو النكهة فيجب أن يكون جزءاً من السائل الذي يقدم للنخب في الدورة الأولى، مع الجوامد المطبوخة التي إما أن تشكل جزءاً من الدورة الثانية (أي دورة اللحم) أو ربما تقدم لطاقم المطبخ. وإذا كانت خلطة، فيجب تقديم كل شيء معاً. وإذا كانت صلصة، فإن المكونات ذات النكهة يجب أن تطبخ معاً، مع اللحم أو من دونه، ثم تستخدم بعدئذ لتزيين اللحم. ويجب إعطاء هذه الوصفة في قدر مقفلة ثم

ترد إلى صلصة، غير أن الكثافة النهائية للسائل غير مؤكدة على الإطلاق. يمكنك تصفية المكونات لصنع ماء لحم أو قطع اللحم في قدد لصنع خلطة.

و«سوهوتنو» و«كِسيمو» مصطلحان لم يترجما بعد، ولذلك تم تعويضهما بمطيبات أخرى. والدهن المشار إليه قد يكون دهن خراف الأغنام، وهو دهن شعبي في الشرق الأدنى. ويعوض كذلك بالزبدة. وتتبنى الوصفة الطبخ على مرحلتين للحم كما يوجد في الغالب في وصفات جامعة ييل.

2 ملعقتان كبيرتان من الزبدة.
1 رطل من لحم الأبقار أو كتف الغنم، في قطعة واحدة.
4 ملاعق كبيرة من الزبدة.
2 عسلوج شبت.
1 ملعقة كبيرة من الكزبرة المطحونة.
2/1 ملعقة شاي من الحلبة المطحونة.
2/1 ملعقة شاي من الزعتر المجفف.
2 كراث منظف وأبيض مقطع إلى أجزاء خضراء بحجم 1 إنش.
6 فصوص من الثوم المفروم.
1 ملعقة كبيرة من الملح الخشن.

1- اخلط ملعقتين كبيرتين من الزبدة فوق نار متوسطة في مقلاة وقلب اللحم على جميع الجوانب حتى يتغير لونه.
2- ضع اللحم وباقي المكونات في قدر كبير وغطه بالماء البارد بعمق 1 إنش. اتركه يغلي؛ وقلل الحرارة حتى يفور واطبخه برفق لمدة 2 ساعة.
3- أخرج اللحم من القدر واتركه جانباً. أبعد الكراث والثوم. اسحق الثوم حتى يتحول إلى معجون في جرن ومدك. أعد معجون الكراث والثوم إلى القدر للغلي، وقلل السائل إلى النصف.
4- قطع اللحم إلى قطع بحجم اللقمة واسكب عليه الصلصة.

ψ 15. الحمل أو الرضيع المحمص ψ

«فلتأكل الآلهة اللحم المحمص، اللحم المحمص، اللحم المحمص...بعد إعداد طبق تقديم مصنوع من الذهب، ضع عليه قطع اللحم المحمص»(11).

يمكن للحم المحمص أن يتخذ عدة أشكال، من اللشة الكاملة المثبتة على أسياخ كبيرة حتى السيقان أو الأكتاف الأسهل تدبراً، حتى القطع الصغيرة من اللحم الهبر المسفّد الموضوع على لهب. وينبغي أن تقطع المفاصل الكبيرة وتشرح إلى قطع صغيرة قبل تقديمها إلى الآكلين. ومن من دون بقعة كبيرة خارج البيت لتثبيت سفود (أو سيخ) فوق نار موقدة، من الصعب تكرار التحميص بالدخان الذي كان يجري في الأزمنة القديمة.

أما كيفية تطييب اللحم فقضية أخرى؛ فالنصوص تسكت عما ينبغي أن يضاف له، بالرغم من أن اللحم المطيب جيداً كان يحظى بالأفضلية. ينعى مثل سومري محنة الرجل الفقير المتوفى بقوله: «حين يتوافر لديه اللحم، لا يملك أن يطيبه، وحين يمتلك التطييب، لا يمتلك اللحم»(12).

1 عجيزة ساق الحمل، قرابة 3 أرطال، أو ساق رضيع.
4 فصوص ثوم، مفرومة جيداً.
2 بصل أخضر، تزال منه الأطراف الغامقة، ويفرم جيداً.
1 ملعقة كبيرة من الكمون المطحون.
2 ملعقة كبيرة من الكزبرة المطحونة.
1 ملعقة كبيرة من الشمرة المطحومة.
1 ملعقة كبيرة من الملح.
2 ملعقة كبيرة من زيت الخضر.

1- سخن أولاً الفرن إلى 450°ف، أو استخدم مشواة خارجية. وبسكين التقشير، شق 40 شقاً صغيراً في الحمل، بعمق 2/1 إنش و1 إنش طولاً.
2- اجمع الثوم والأبصال والبهارات والملح. احشُ قليلاً من مزيج التطييب هذا في كل شق قطعته على الحمل. ادلك الجزء الظاهر من الحمل بالزيت.
3- ضع الحمل على شبكة أو ثبته إلى سيخ. حمص اللحم قرابة ساعة واحدة (وينبغي أن تسجل الحرارة الداخلية للحم المتوسط 135°ف على مقياس الحرارة الفوري)، أو حتى

يجري طهو الحمل إلى الحد المرغوب. اتركه يهدأ لمدة 15 دقيقة قبل تشريحه إلى قطع صغيرة يمكن أكلها بالأصابع.

♆ 16. البط المدمس والمحمص مع الكراث والنعناع والخل ♆

تخلط هذه الوصفة التي أعيد بناؤها بين وصفتين من ألواح جامعة ييل، ليس فيهما لوح مكتمل ليكون صالحاً للطبخ في ذاته. واللغة المقتبسة أدناه مأخوذة من إحدى كسر الوصفات، وهي تعطي إحساساً بتعقيدات الطهو في بلاد الرافدين. ويبدو أن لب القضية يكمن في اليخنة، مع مقلوب مغطى بالمعجنات. والتعليم الخاص الذي ينص على أن المرق يمكن تقديمه بمعزل عن اللحم يوضح أن المرق يمكن استخدامه على نحو مستقل في مطبخ بلاد الرافدين. وتناوب القواعد اللغوية بين ضمير المتكلم وضمير المخاطب؛ ولعلها تسجل طقساً رسمياً، بطباخين لكل منهما دوره المعين. ولم يتمكن الباحثون من ترجمة مكونات مثل: (أمورسانو) و(سميدو) و(أنداهسو) و(كِسيمّو) و(بارو).

> لتحضير حمام أمورسانو في المرق، بعد ذبح الحمام، تسخن بعض الماء وتنتف الطائر. وما إن ينتف ريشه، تغسله بماء بارد. أنا أسلخ رقبته وأنت تقطع ضلوعه، افتح بطنه وأزل الحوصلة والمعلاق (: الرئتين والقلب والحوصلة)؛ اغسل الجسم وأنت تغمسه في ماء بارد. ثم اسلخ الغشاء عن الحوصلة؛ واسلخ المصارين وأفرمها.
>
> وحين تستعد لتحضير المرق، تضع الحوصلة والمعلاق في غلاية، مع المصارين والرأس وكذلك قطعة من اللحم (وأنت تضع كل شيء فوق النار). بعد إبعاد اللحم عن النار، تغسله جيداً بالماء البارد، وأشطف الجلد. أنثر اللحم مع الملح وأجمع كل المكونات في الوعاء.
>
> احضر الماء؛ أضف قطعة من الشحم بعد إزالة الغضروف. اسكب فيه الخل للمذاق. تهرس معاً السميدو والكراث والثوم مع البصل؛ كما تضيف الماء أيضاً إذا كان ضرورياً. وحين تُطبخ هذه الأشياء، أهرس معاً بعض الكراث والثوم وأنداهسو وكسيمو؛ وإذا لم يكن لديك كسيمو، فاهرس بارو وأضفه.

بعد إخراج حمام أمورسانو من القدر... حمص السيقان بدرجة حرارة عالية؛ غطها بالعجينة، وضع شرائح حمام أمورسانو على طبق. وحين يُطهى كله، أبعد القدر عن النار، وقبل أن يبرد المرق، تدلك اللحم بالثوم، وتضيف الخضر والخل. ويمكن أكل المرق في وقت متأخر. وهو جاهز للتقديم(13).

اليخنة:

2 ملعقة كبيرة من الزبدة.

1 كراث، تزال الأوراق الغامقة الخضرة، وتقطع بالنصف، تشطف وتقطع عرضياً إلى أهلة بحجم 4/1 إنش.

6 فصوص من الثوم المفروم.

1 ملعقة شاي من الكزبرة المطحونة.

2/1 ملعقة شاي من الشمرة المطحونة.

1 بطة مقطعة كما يأتي: 2 كاحل، 2 فخذ، 2 جناج (يزال المفصل الثاني)، يزال الجلد عن الصدر، ويقطع الصدر من النصف، ويقطع كل نصف إلى أثلاث.

ملح للمذاق.

1 كوارت من لحم العجل أو البقر أو مرق الدجاج.

4/1 كوب من خل الخمر.

2 ملعقة كبيرة من الزبيب.

1 غصين نعناع.

1 فص ثوم مقسوم إلى نصفين.

عجينة المقلوب:

1 كوب من دقيق الشعير.

1 كوب من دقيق الحنطة الكاملة المطحون حجرياً.

6 ملاعق كبيرة من الزبدة الباردة، المقطعة إلى مكعبات صغيرة.

8/5 أكواب بيرة، أو أكثر حسب الحاجة.

للتنميق النهائي:

2 حزمة من الأرغولا، منظفة ومجففة ومفرومة فرماً خشناً.

1- اخلط ملعقتين كبيرتين من الزبدة في قدر يخنة فوق حرارة واطئة. اطبخ الكراث حتى يلين ويشف، قرابة 3 دقائق؛ أضف الثوم المقشر واطحنه لمدة دقيقة واحدة. أضف التوابل واطبخها لدقيقة. طيب البطة بالملح وأضفها إلى القدر. اسكب المرق والخل والزبيب والنعناع. اتركها تغلي، وغطها، وقلل الحرارة، ودعها تفور بلطف حتى تلين، قرابة ساعة و2/1 ساعة.

2- في الوقت نفسه، حضر عجينة المقلوب: صب الدقيق مع الزبدة في وعاء. اهرس الخليط حتى يبدو وكأنه وجبة جيدة. حركه حتى تظهر رغوة كافية لعجينة متماسكة وطيعة. انقلها إلى وعاء وغطه بمنشفة نظيفة أو دثار مطاطي ودعها تهدأ بينما تتدمس البطة.

3- حين تلين البطة، أبعد اللحم عن القدر. ارفع درجة الحرارة واغل السائل بسرعة لمدة 10 دقائق فما دون.

4- في الوقت نفسه، سخن الفرن إلى 400°ف. ضع السيقان والأفخاذ والأجنحة جافة. قسم العجينة إلى 6 قطع ودور كل قطعة بحيث تكون ضعف حجم الساق والفخذ والجناح طولاً وعرضاً. دثر السيقان والأفخاذ والأجنحة بالعجينة، واقرص الحافات معاً لتشكيل المقلوب. اطبخ المقلوب لمدة 20 دقيقة، أو حتى يسمر قليلاً.

5- عندما يجري طهو المقلوب، امسح الصدر بالثوم المقطع. أعد جميع أجزاء البطة إلى القدر وفورها بلطف حتى تسخن. أبعد غصين النعناع عن المرق وحركه بالأرغولا حتى يذوي. نظم المطيبات، وأضف مزيداً من الخل أو الملح حسب الحاجة. قدم المقلوب وقطعة واحدة من الصدر مع المرق.



مشهد وليمة في نحت بارز آشوري من القرن الثامن ق. م. وفيها يشرب الرجال من أقداح تنتهي برسوم حيوانات أو بشر، متحف هاثارتز، 1983.

ψ 17. الكبة النية ψ

يرى السوريون واللبنانيون المعاصرون أن «الكبة النية» هي كنز قومي. وكانت اللحوم النيءة تؤكل في الأزمنة القديمة، لكن السومريين، الذين كانوا يسخرون من البدو المترحلين، ينظرون إليها باعتبارها أكلاً غير متحضر، ويزعمون أن البدو لا يأكلون إلا الطعام النيء.

ولحم الحيوان السليم المذبوح جيداً معقم؛ ولا يحدث التلوث إلا حين يُجزر على نحو غير سليم أو يُنحر حيوان مريض. وقد تخترق النباتات التي تحضر عليها اللحوم الكبيرة عرضاً أمعاء الحيوان أثناء الجزارة، فتتسبب على نحو غير مقصود بوجود بكتيريا «كولي» وبكتيريات أخرى. وتتضاعف المشكلة مع النباتات التي تحضر عليها اللحوم المطحونة، حين لا تنظف معدّات الطحن تنظيفاً عميقاً فيما بين الدفعتين. وأفضل طريقة لتذوق هذا الطبق اللذيذ هي شراء مقادير كاملة من اللحم من قصاب جيد، ثم تقوم بطحن اللحم أو فرمه بنفسك.

1 كوب برغل، تفضل الحبوب المتوسطة.
1 كوب من البصل المفروم جيداً.
1 رطل من لحم الحمل، يزال الشحم السطحي، ويبرد تبريداً عميقاً.
ملح للمذاق.
2 ملعقة كبيرة من زيت الخضر.
3 ملعقة كبيرة من النعناع المفروم.
أوراق خس للتقديم.

1- صب كوباً من الماء ليغلي. ضع البرغل في وعاء مزيج وأضف ما يكفي من الماء لغليه بحيث يغطي الحنطة. دعه يستقر لمدة 10 دقائق لامتصاص السائل. فرغ أي سائل فائض وانفش الحنطة بشوكة. حرك البصل المفروم.

2- اطحن اللحم في مطحنة لحم أو مفرمة أو افرمه جيداً بسكين. ويكون اللحم أسهل فرماً حين يكون بارداً جداً.

3- اجمع اللحم مع مزيج البرغل. طيبه بالملح والزيت والنعناع المفروم. كومه فوق أوراق الخس وقدمه مباشرة. ويمكن طبخ البقايا في كرات لحمية في اليوم التالي.

ψ 18. السمك الطازج المشوي ψ

يؤدي السمك دوراً مهماً في أغذية الشرق الأدنى. يتحدث مسرد تاريخي طبيعي سومري يعود زمنه إلى زهاء 2000 ق. م عن عدة أنواع مختلفة من أسماك المياه العذبة والمياه المالحة. وكان يمكن اصطياد أسماك المياه المالحة من الخليج العربي، بينما يجري اصطياد أسماك المياه العذبة في الأنهار أو حيث تربى في الأحواض التي تغذي القنوات التي كانت تستعمل للنقل أو الري. تسجل دواوين القصر في ماري، زهاء عام 1700 ق م: «تم استلام 180 سمكة كمارو صغيرة لوجبة الملك وشعبه»(14). بعد القرن الثاني عشر ق. م، صار يتناقص ذكر السمك ويختفي من النصوص، وليس من الواضح ما إذا كانت قد تقلصت شعبية السمك أم أن تركيز السجلات قد بدأ يتغير وحسب.

> ينتهي مثل سومري يصف زوجة مدللة بالقول: «فليخرج قريني العظام من السمكة من أجلي»(15).

1 سمكة صغيرة كاملة، من نوع البريم البحري أو ذئب البحر، قرابة رطل واحد، منزوعة الأحشاء ومنظفة.

1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي.

ملح للمذاق.

1- سخن قدر شواء حتى يصل إلى حرارة التدخين.

2- امسح جانب السمكة بالزيت وطيبه بالملح. ضع السمكة في المشواة واطبخها لمدة 6-8 دقائق. اقلبها بمنقاش كبير وأكمل طبخها لمدة 5-6 دقائق. قدمها مع ما تشاء من البهارات.

الخضر

هناك أوصاف قديمة للكيفية التي كانت تعد بها الخضر. توثق ألواح جامعة ييل طهي بعض الخضر، في العادة كجزء من طبق لحم، غير أن الخضر، ولا سيما التي تنتمي منها إلى عائلة الأبصال، كانت تؤكل نيئة. وكانت الأطعمة النيءة توفر الوقود، وهي نعمة على

الفقير، لكنها أيضاً كانت تقترن بالشعب غير المتحضر(16).

ψ 19. البصل المحمص ψ

يمكن طبخ البصل في رماد النار، بالإضافة إلى الخبز المسطح.

2 بصلة كبيرة، مقشرة ومقسومة إلى ثمان حواف.
1 2/1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي.
2/1 ملعقة شاي من الملح.
2/1 ملعقة شاي من الكزبرة.
2/1 ملعقة شاي من الكمون.

أشعل الفرن إلى 350°ف. افرد المكونات جميعاً في وعاء، وقشر البصل باستواء. انقلها إلى قدر تحميص واطبخها لمدة 30 دقيقة أو حتى يلين البصل.

ψ 20. حساء اللفت ψ

«لا يستخدم اللحم. حضر سائلاً؛ أضف الشحم [..] والبصل والأرغولا والكزبرة وفتات الكعك (؟) واجمعها»(17).

هذه الوصفة من مجموعة جامعة ييل البابلية. والوصفة تحذف اللفت من إجراءاتها، غير أن استعمال اللفت يستخلص من عنوانها. ومن المرجح أن القدماء استخدموا كلاً من أوراق اللفت وبصيلات اللفت، لأن البصيلات كانت أصغر بكثير وأنحف من اللفت المعاصر.

1 2/1 رطل من اللفت بالأوراق، إذا تيسر.
2 كوب من الماء.
4/1 كوب من شحم الظهر أو شريحة من الزبدة.
1 بصلة مفرومة.
1 حزمة أرغولا، منظفة ومفرومة.
4/1 كوب من الكزبرة الطازجة المفرومة.
2 ملعقة كبيرة من فتات الخبز.
ملح للمذاق.

1– قشر بصيلات اللفت وابرشها برشاً خشناً. اغسل أوراق اللفت وافرمه.
2– ضع الماء والشحم في قدر واتركه يغلي. أضف اللفت وأوراق اللفت والبصل واطبخه حتى يلين، قرابة 10 دقائق.
3– أضف المكونات الباقية، وحركها لتتداخل.

تنويع: كوب من شريحة لحم بقر.

يمكن القيام بإجراء التنويع حالما تكتمل الوصفة في الخطوة الثانية. سخن مرق لحم البقر ليغلي وببطء حرك المرق، واخفق المزيج بسرعة. وسوف يثخن المزيج على نحو ملحوظ. أضف مزيج المرق مرة أخرى إلى مزيج اللفت واخفقه بالأرغولا والكزبرة وفتات الخبز. وقدمه.

ψ 21. حساء الباقلاء ψ

يمكن خزن الباقلاء الجافة، بالإضافة إلى بقول حبية أخرى، للفصول المجدبة حين لا تتوافر محاصيل طازجة. وتدمج هذه الوصفة الـ«سقو»، وهو النظير المقابل في بلاد الرافدين «للغارم»، لإضافة نكهة الحساء الثخين. ولكون الطبيعة الدقيقة للسقو غير معروفة، فيمكنك أن تستخدم صلصة سمك آسيوية أو صلصة الصويا البديلة. وكان أهل بلاد الرافدين يملحون اللحم لحفظه(18). فكانت تضاف قطع من اللحم المملح لإضفاء النكهة، تماماً مثل حساء الباقلاء المفلوقة في الغرب، على افتراض أن أهل بلاد الرافدين كانوا أيضاً يريدون إضفاء النكهة على البقول الحبية الخالية منها.

يرد ذكر حساء الباقلاء في نص حول تأويل الأحلام؛ والنص تالف، ولذلك نحن لا نعرف ما الذي كان يعنيه الحلم بحساء الباقلاء(19).

1 بصلة مفرومة.
1 2/1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي.
1 ملعقة كبيرة من سقّو (صلصة السمك)، أو أكثر للمذاق.
1 2/1 كوب من الباقلاء المفلوقة الجافة.
2 كوارت من الماء.
2/1 رطل من اللحم، مقدد إلى شرائح صغيرة (اختياري).

سخن البصل في الزيت النباتي في قدر حتى يرق. أضف السقو والباقلاء والماء. اتركه يغلي. اطبخه لمدة 30 دقيقة، وبين الحين والآخر اكشط الرغوة التي ترتفع إلى الأعلى. أضف لحم الفخذ، إذا رغبت، واستمر بالطبخ حتى تتفلق الباقلاء وتخلق حساء ثخيناً.

ψ 22. هريس الباذنجان ψ

تتعرض مسلة آشور بانيبال، وهي العمود الاحتفالي الذي يصف وليمة على شرفه، إلى ذكر «عشرة هومرات من الباذنجان». والهومر يعادل تقريباً 100 غالون، لكننا نفتقر إلى الدليل حول كيفية إعداد هذه الخضرة.

والطريقة الشعبية في الشرق الأوسط لإعداد الباذنجان هي تحميصه كله على الجمر (أو في فرن) حتى يلين تماماً. وحينئذ يبشر اللب ويطيب بالطحينة، أي معجون السمسم. وتطيب الصور الحديثة من الطبخة الهريس بزيت الزيتون والليمون، وهما مكونان لم يكونا متوافرين في بلاد الرافدين المبكرة، بالإضافة إلى طحينة السمسم.

2 باذنجانة كبيرة، في الأقل وزن كل منهما رطل.

3 فصوص من الثوم المقطع جيداً.

4/1 كوب من الطحينة، المخففة بـ1–2 ملعقة ماء.

1 ملعقة شاي من الملح للمذاق.

2 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي.

1 2/1 ملعقة شاي من السماق المطحون.

1– سخن الفرن إلى 350°ف. اثقب الباذنجان بشوكة قرابة 10 ثقوب لإخراج البخار حين يتحمص. ضع الباذنجان في طبق طهو وحمصه، وقلبه كل 15 دقيقة، حتى يذوي الباذنجان ويطهى بعمق. وقد يستغرق هذا، استناداً إلى الحجم، ما بين 45 دقيقة إلى ساعة.

2– أبعد الباذنجان عن الفرن. وحين يبرد بحيث يمكن الإمساك به، قطعه أنصافاً، وفرقه في وعاء، باستخدام الشوكة. أضف الثوم المقطع والطحينة وحركها بعمق لتمتزج. وطيبه بالملح.

3– انقله إلى وعاء ونمقه بالزيت والسماق.

ψ 23. سَلَطة الخيار ψ

بالرغم من أن الخيار يرد ذكره في معاجم المفردات، فلا ذكر له تقريباً في السجلات المكتوبة. فهو لا يظهر في الوصفات من مجموعة جامعة ييل البابلية، ربما لأن الخيار كان يعتبر طعاماً من الطبقة الدنيا، أو ربما لأن النص ناقص وحسب.

2 كوبان من الخيار المفروم.

2 ملعقتان كبيرتان من الملح.

1 كوب من اللبن الخاثر.

2/1 كوب من البصل المفروم.

انثر الخيار مع الملح ودعه يجف في مصفاة لمدة 20 دقيقة لإخراج الرطوبة. انفض الجاف منه، وامسح الملح الزائد، وامزجه باللبن الخاثر والبصل الطازج.

ψ 24. سلَطة الشمندر ψ

الشمندر هو أحد الخضر المدرجة في الأطباق المعقدة في مجموعة جامعة ييل البابلية؛ وتفترض هذه الوصفة المبتكرة أن الشمندر كان يقدم أيضاً ببساطة. ومثلما كان الحال مع اللفت، يجري النقاش ما إذا كانت أوراق الشمندر أم بصيلات الشمندر هي المستخدمة، بحكم كون الصور الأولى من الشمندر واللفت كانت فيها البصيلات أصغر من نظائرها الحديثة.

4 شمندرات.

1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي.

2 ملعقة شاي من السقو (صلصة السمك).

4/1 ملعقة شاي من الأنسون المطحون.

2 بصل أخضر مقطع.

1- سخن الفرن إلى 400°ف: لف كل شمندرة بورق معدني وحمصها حتى تلين، قرابة 1 ساعة.

2- حين تبرد بما يكفي للإمساك بها، جرد الشمندرة عن جلدها وقطعها بشكل رقيق. غمسها بالزيت والسقو والأنسون والبصل الأخضر.

البهارات والصلصات

لا يُعرف سوى شيء قليل جداً عن المطيبات التي كان يفترض أن يعرفها طباخو بلاد الرافدين. قدم أياً من الوصفات التالية مع اللحوم أو الأسماك أو الخبز أو الحبوب.

ψ 25. صلصة الرشّاد ψ

يدرج مهر عروس بابلية من الطبقة الوسطى جرناً واحداً لبذور الرشاد بين ممتلكاتها المطبخية. ويرتبط الرشاد المائي ارتباطاً حميماً بالخردل، ويصعب العثور على بذور الرشاد المائي. وهنا وصفة مبتكرة تجمع بين بذور الخردل مع بعض أوراق الرشاد.

1 فص ثوم.

1 ملعقة شاي من بذور الخردل.

4/1 كوب من أوراق الرشاد المائي المشدود..

2 ملعقة شاي من السقو (صلصة السمك).

2 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي.

ضع الثوم وبذور الخردل في جرن ومدك واسحقهما معاً. أضف أوراق الرشاد في حزم والسقو والزيت حتى تصير هريساً.

ψ 26. الخاثر ذو النكهة ψ

يمكن للخاثر المنكه أن يصاحب أي طبق من أطباق هذا الفصل. لزيادة تركيز الخاثر المصنوع في البيت، دعه يجف ليلة كاملة في الثلاجة في غربال قماش جبني موضوع فوق وعاء لالتقاط الخثارة.

1 كوب من الخاثر (الوصفة 11)، أضف له:

1–2 من فصوص الثوم المفرومة جيداً، زائداً ملعقة شاي من الكمون المطحون، أو

2 ملعقة كبيرة من زيت السمسم وبذور السمسم؛ أو

4/1 كوب من الدبس أو عصير الرمان، أو

2/1 كوب من الأعشاب المفرومة

ψ 27. صلصة الخاثر الساخن ψ

يحتوي حليب الماعز على دهون أكثر من حليب الأبقار، وهذا ما يمنع الخاثر من التخثر حين

يسخّن. وإذا لم يتوافر حليب الماعز، فيمكنك تثبيت خاثر حليب الأبقار بإضافة نشا الذرة حتى لا ينفصل عند التسخين.

2/1 خيارة مبروشة.

2/1 ملعقة شاي من ملح الكاشر.

1 كوب من خاثر حليب الماعز (وإذا استخدمتَ خاثر حليب الأبقار، فأذب 1 ملعقة كبيرة من نشا الذرة في 1 ملعقة كبيرة من الماء وأضفه إلى الخاثر).

2 فص ثوم مفروم جيداً.

1 ملعقة كبيرة من النعناع المفروم.

2 ملعقة شاي من بذور السمسم.

1- اجمع الخيار المبروش والملح في وعاء. دعه يهدأ لمدة 20 دقيقة، ثم اكبس بيديك الماء الفائض، وملسه جافاً.

2- سخن الخاثر وأضف الخيار المجفف والثوم والنعناع. ونمقه ببذور السمسم. قدمه مع السمك الطازج المشوي (الوصفة 18).

ψ 28. الخردل ψ

يرد ذكر الخردل على نطاق واسع في نصوص متعددة، ولكن لا توجد تفصيلات حول كيفية تحضيره. والخردل الحديث يعد بتقنية قديمة: تُطحن بذور الخردل وتخلط بالخل والماء والبيرة ومطيبات أخرى. والمظنون أن أهل بلاد الرافدين استخدموا العملية نفسها. وهي تطييب الخردل، عند الرغبة، بأعشاب مفرومة أو ثوم أو دبس. وينتج عن هذه الوصفة خردل لاذع جداً، وإذا كان الخردل حاراً للغاية، فأضف له قليلاً من زيت الطبخ.

2 ملعقتان من بذور الخردل.

1- 1 2/1 ملعقتان كبيرتان من الخل أو الماء أو البيرة.

ملح للمذاق.

مطيبات حسب الرغبة.

اسحق بذور الخردل جيداً في جرن ومدك. انقلها إلى وعاء صغير واخفقها على مهل في السائل. طيبها بالملح والمطيبات الاختيارية لإضافة المذاق.

ψ 29. الزعتر (مزيج التوابل) ψ

الزعتر هو خليط توابل تقليدي موجود على امتداد الشرق الأدنى يضاف إلى الأطعمة على المائدة. ولا توجد إشارة واضحة للمواد المخلوطة فيه في السجلات المكتوبة، ولكن لعل خلطات التوابل هي بعض المفردات التي لم تعرف بعد مما يوجد في وصفات جامعة ييل.

1 ملعقة كبيرة من الزعتر المجفف.

1 ملعقة شاي من المردقوش المجفف.

1 ملعقة شاي من بذور السمسم.

2 ملعقتان كبيرتان من اللوز المطحون.

2 ملعقتا شاي من الثوم المفروم.

1 ملعقة شاي من الملح.

اجمعها واستخدمها على المائدة لتطييب أطعمة مثل اللحم المحمص أو الأحسية. يمكنك أيضاً أن تغمس الخبز بالزعتر.

ψ 30. صلصة التفاح ψ

كان الحيثيون يحتلون الحواف الجغرافية لمجتمع بلاد الرافدين. ومن موقعهم الذي شغلوه في الماضي، وهو تركيا وشمال سوريا الآن، فقد تغلغلوا في بلاد آشور. وتشير اللقى الأثرية إلى طرق أكل لديهم متشابهة مع بلاد الرافدين، فقد تشبع الحيثيون بثقافة بلاد الرافدين.

كان القانون الحيثي يفرض الغرامات على قطع أشجار التفاح أو إحراقها؛ وكذلك كان الحيثيون يحتفلون بحصاد البصل في مهرجان ديني. وصلصة التفاح اللذيذة هي وصفة مبتكرة تجمع بين هذين النباتين.

3 ملاعق كبيرة من الزبدة.

1 بصل أصفر، مقشر ومقسوم إلى قطع بحجم 2/1 إنش.

3 تفاحات، يفضل أن يكون من النوع اللاذع، مفرومة (وتستطيع أن تبقي على القشرة أو تزيلها).

1 ملعقة شاي من المردقوش الطازج المفروم أو الزعتر (الوصفة 29).

ملح للمذاق.

1- ضع الزبدة فوق نار معتدلة في قدر وأضف البصل المفروم. اطبخها وحركها بانتظام، حتى يلين البصل، قرابة 3 دقائق.
2- أضف التفاح. غط القدر بغطاء ثابت واستمر في الطبخ على مهل، وحركه كل بضع دقائق، حتى يرق التفاح، قرابة 20 دقيقة. أضف قليلاً من الماء إذا بدا التفاح موشكاً على الاحتراق. طيبه بالملح والمردقوش أو الزعتر واحفظه في درجة حرارة اعتيادية.

الحلويات والفطائر

ليس من الواضح ما إذا كان الرافدانيون قد اعتبروا الفطائر جزءاً من خاتمة المساق التحلوي لديهم أم لا. ومن الواضح أنهم كانوا يأكلون الفواكه الطازجة والمجففة والجوز مع نهاية وجباتهم، ويبين العدد الجم من المفردات المتصلة بالمعجنات والفطائر أن الفطائر كانت جزءاً مهماً في أطعمة بلاد الرافدين. مع ذلك فإن أوصاف الوجبات لا تدرج الفطائر كجزء من مساق الحبوب الأولي أو من مساق الفاكهة النهائي. وكانت الفطائر والمعجنات تُحضر من الفواكه الجافة والحبوب، ولذلك فهي تنسجم منطقياً في سياق أي منهما. ولأن المفردات التي تطلق على صانعي الفطائر كانت منفصلة عن المفردات التي تطلق على خبازي الخبز، فربما كانت المعجنات تعتبر متميزة عند أهل بلاد الرافدين. ولهذا السبب، صُنِفت الفطائر مع الفواكه كجزء من أطعمة الحلويات وليس مع الخبز والحبوب.

ψ 31. مَرْسو (فطيرة التمر والفستق) ψ

كانت «المرْسو» (Mersu) فطيرة معروفة على نطاق واسع. وتدرج مختلف المجارد مختلف المكونات للمرسو، ولذلك فقد كانت هناك وصفات متعددة. ويبدو أن «المرسو» كان يحتوي دائماً على تمور من أجود النوعيات وزبدة؛ وبمعزل عن هذا، تدرج السجلات المختلفة الفستق والثوم وبذور البصل، ومكونات أخرى متضاربة في الظاهر. وكان الخبازون المختصون بهذه المعالجة يطلق عليهم «أفست مرسو» (Episat Mersu) [لعل معنى العبارة: عَفَسة المَرْس - المترجم]، ولهذا فمن المحتمل أن إعداد المرسو كان ينطوي على عملية تحظى بالتقدير والاحترام[3]. وهذه

(3) لعل «مرسو» البابلية المذكورة هي ما يسمى في العراق الحديث بـ«الكليجة»، أو «المعمول» عند المصريين. والجدير بالذكر أن «مرسو» البابلية تطابق تماماً كلمة «المَرْس» في العربية. جاء في لسان العرب (13/ 78): «المرس: مصدر مرس التمر، يمرسه، ومرثه، يمرثه: إذا دلكه في الماء حتى ينماث... ومرست التمر وغيره في الماء: إذا أنقعته ومرثته بيدك». وكان يطلق على «الكليجة» في عراق العصر العباسي «الخشكنانجة»، انظر: التنوخي: نشوار المحاضرة

الوصفة معقدة وتتطلب شيئاً من الصبر لكنها تسفر عن فطيرة مثيرة وذات مذاق لذيذ. وإذا كانت العجينة لاصقة، فبردها قبل أن تمضي في العمل.

1 2/1 كوب من التمر المجفف المفروم.

1 كوب من البيرة.

1 كوب من الماء.

2/1 كوب من الدبس.

4/3 كوب من الفستق المقشور.

2 ملعقة كبيرة من بذور النيلة.

1 ملعقة كبيرة من الكزبرة المطحونة.

1 ملعقة شاي من الكمون المطحون.

1 فص ثوم مفروم.

2 كوب من دقيق جميع الأغراض، بالإضافة إلى دقيق لتكوير العجينة.

2/1 كوب من دقيق الحنطة الكاملة.

8 ملاعق من الزبدة.

1 بيضة مخفوقة قليلاً مع ملعقة شاي من الماء.

1- اجمع التمور والبيرة والماء والدبس في قدر. اتركه يغلي حتى ترق التمور، قرابة 15 دقيقة. فرغه من الماء، واحتفظ بالسائل لصنع العجينة. افرم التمور فرماً سريعاً واجمعها مع الفستق والنيلة والكزبرة والكمون والثوم.

2- اجمع الدقيق في وعاء واخفقه بما يقارب 3/2 كوب من سائل السّلْق المحفوظ لديك لصنع العجينة. وقد تحتاج إلى أن تضيف قليلاً من السائل إليه. دور العجينة على سطح

7/ 240. و«الخشكنان»: كلمة فارسية معناها: الخبز اليابس. ويبدو أن «الخشكنان» دخلت العربية قبل الإسلام، إذ ترد في رجز قديم:

يا حبذا الكعك بلحم مثرودْ ... وخُشْكنانٍ وسويقٍ مقنود

قال الخفاجي: إنه معروف تكلمت به العرب قديماً. ووصفه دوزي بأنه «نوع من الخبز المصنوع بالزبد والسكر والجوز والفستق، ويكون على هيئة الهلال»، انظر تعليقات البخلاء للجاحظ، ص 369. وإشارة المؤلفة إلى «عفسة المرس» في العراق القديم أي «من يحضرون المرس» لا تختلف عن الأهمية الطقسية التي يوليها العراقيون المعاصرون للكليجة، مع اختلاف الحجم، إذ يحضرونها في طقس خاص ليلة العيد، وتتفنن العوائل في إعدادها.- المترجم.

مرشوش بالدقيق في مستطيل بقياس 8 إنشات في 14 إنشاً وافرشه بالزبدة. ارفع نهاية ضيقة من العجينة ودورها مثل الفطيرة الهلامية. ولف الفطيرة إلى لولب وبردها لمدة 30 دقيقة.

3- سخن الفرن إلى 400°ف.

4- غبر بالدقيق قليلاً صحيفة مسطحة نظيفة وشوبكاً. افرش اللفافة على شكل مستطيل قرابة 8 في 14 إنشاً، وتكون الحواف ضيقة في الأعلى والأسفل. اطوِ الثلث الأعلى إلى الأسفل والثلث الأسفل إلى الأعلى، على شكل رسالة عمل. غبر الصحيفة المسطحة بالدقيق مرة أخرى وحولها إلى دائرة قطرها قرابة 12 إنشاً.

5- انقل العجينة إلى صحيفة الخبز وكوم التمر بحيث يملأ وسط العجينة، تاركاً مسافة 3 إنشات تقريباً عن كل حافة. امسح حواف العجينة ببيضة مخفوقة قليلاً واسحب الحواف لإغلاق الفتحة، قارصاً العجينة معاً لرتق الفتوق. ادهن أعلى «المرسو» بالبيضة، وضعها في الفرن، واخبزها لمدة 40 دقيقة أو حتى تتوهج.

ψ 32. كعك التمر ψ

لعل كعك التمر شبيه بكعك التين المجفف الذي ما زال يُحضر في إسبانيا وإيطاليا، حيث يقدّم مع الجبن والمكسرات بعد العشاء.

1 كوب من التمور المجففة، المنزوعة النوى.

2 كوب من الماء المغلي.

3 ملاعق كبيرة من جوز الصنوبر.

دقيق بقدر الحاجة.

ضع التمور في وعاء وصب الماء فوقها. دعها تهدأ لمدة 30 دقيقة لترق. جفف التمور وافرمها جيداً بسكين. اعجنها بجوز الصنوبر. وسيكون الهريس لزجاً، ولهذا قد تحتاج إلى تغبير يديك قليلاً بالدقيق للعمل على هذه الكتلة. شكل الخليط على شكل ورقة سجل عريضة ودثره بطبقات متعددة من الكيس الجبني وبرده في الثلاجة لمدة 30 دقيقة أو أكثر قبل القطع. اقطع من الورقة شرائح بسمك نصف إنش وقدمها.

Ψ 33. كعك القصر Ψ

تصف السجلات من أور هذا الكعك «من أجل القصر» بأنه يحتوي على 1 سيلا من الزبدة، و 3/1 سيلا من الجبن الأبيض، و 3 سيلا من تمور النوعية الفاخرة، و3/1 سيلا من الزبيب(20). والسيلا تعادل أكثر قليلاً من 3 أكواب. وتم تقليل هذه الوصفة بمقدار الثلث لتدبر الكميات بطواعية أكثر، لكنها غنية إلى حد كبير بسبب نسبة الزبدة العالية فيها. والمفترض أن فيها دقيقاً ومكوناتٍ أخرى لا بد أن يستخلصها الطباخ الكفؤ لصنع هذه الكعكة. وسوف تلتصق الفواكه المجففة بقعر الإناء؛ فإذا أردت أن تفرّغ الكعكة من القالب بعد أن تبرد (لا أن تقدمها في الإناء نفسه)، فضع رقاقة خباز في قعر الإناء، أو إذا شئت الاحتفاظ بالأصالة، فالصق به أوراق الأعناب. اقلب الكعكة على صحن وقشرها من الأوراق.

يزعم مثل سومري: لو أن أحداً أعطى إلى بدوية مكونات الكعكة، فلن تعرف ما الذي تفعله بها(21).

3 أكواب من التمور المفرومة جيداً.
3/1 كوب من الزبيب.
2 ملعقتا شاي من الشمرة المطحونة أو الأنسون.
3/1 كوب من الجبن الأبيض.
1 كوب (شريحتان) من الزبدة، مذوبة وبدرجة حرارة اعتيادية.
2 بيضتان، مخفوقتان معاً، بدرجة حرارة اعتيادية.
3/2 كوب من الحليب، بدرجة حرارة اعتيادية.
1 2/1 كوب من دقيق جميع الأغراض.

1- سخن الفرن إلى 325°ف. اجمع التمور والزبيب والتوابل وفرقها في قدر كعك بحجم 10 إنشات.

2- اضغط الجبن الأبيض في مصفاة لكسر الخثارة. واجمع الجبن مع الزبدة الذائبة والبيض والحليب واخفقها على مهل بالدقيق، ورطبها بعمق. صب المخيض على الفواكه

المجففة واطبخه لمدة 45– 55 دقيقة، أو حتى يظهر العود المغروز في الوسط جلياً.

ψ 34. التفاح المجفف ψ

كشفت تنقيبات المقابر في مدينة أور السومرية عن تقدمة وجبة جنائزية تشمل الحمل أو الماعز والتمور المجففة وحلقات التفاح والخبز المسطح. وكان التفاح يُزرع في حدائق ظلية ويمكن أن يجفف بالشمس من أجل الخزن لمدة طويلة. والتجفيف من الماء أفضل، غير أن حلقات التفاح يمكن تجفيفها بعناية في فرن مبرد.

2 تفاحة، منزوعة الساق واللب ومقسومة إلى شرائح بقياس 4/1 إنش غير مقشورة.

أشعل الفرن إلى 225°ف. انشر التفاح على صحن خبز وضعه في الفرن. اخبزه لمدة 2 ساعة، ثم اطفئ الفرن واترك التفاح يبقى في الفرن حتى يبرد.

ψ 35. سَلْق الفاكهة المجففة ψ

وكان التمر والتين والأعناب وشيء يدعى بالسكري تُقدّم كل يوم إلى آلهة أوروك(22). وتليين الفواكه الجافة من شأنه أن يجعلها أسهل مضغاً، وهي مزية مفيدة في حقبة طب الأسنان البدائي.

2/1 كوب من التين المجفف، مقسم إلى أرباع.

2/1 كوب من الكرز المجفف.

4/3 كوب من المشمش المجفف، المقدد.

2 ملعقتان كبيرتان من عصارة الرمان.

2 ملعقتان كبيرتان من الدبس.

ماء بقدر الحاجة لتغطية الفواكه المجففة.

اجمع جميع المكونات في قدر واتركه يغلي. فوره حتى يلين، قرابة 10 دقائق. أزل الفاكهة بمغرفة مثقبة واحفظها. قلل سائل الطبخ بالغلي حتى يصير شراباً خفيفاً. اجمعه بالفاكهة المسلوقة.

ψ 36. طبق الفاكهة والجوز ψ

اشتمل جزء من قائمة طعام في حفل زواج «سود» و«أنليل» على وفرة من الفواكه والمكسرات. وليست هناك حاجة إلى وصفة مستقلة لجمع طبق حلويات يقوم على الوصف الأدبي، ويشمل التمر والتين والرمان والكرز والفستق والبلوط و«عناقيد كبيرة من الأعناب المبكرة...والفواكه من البستان»(23).

الأشربة

استناداً إلى المعايير الحديثة، كان لدى أهل بلاد الرافدين نطاق محدود من الأشربة: الماء والبيرة وخمور التمور والأعناب، وربما عصائر بعض الفاكهة، والحليب. وكانت للحليب منزلة غامضة. فالأدب السومري يعامل الحليب الطازج باعتباره شراب الطبقة الدنيا، ربما لأنه غالباً ما يستهلكه مباشرة من الحيواناتِ الرعاةُ الذين ينصرفون إلى القطعان وآخرون يقيمون خارج أسوار المدينة. مع ذلك كان الحليب يقدم أيضاً إلى الآلهة في أوعية شراب من المرمر لتتناوله في الفطور في المعبد السومري في أوروك؛ والمفترض أن الحليب فقد اقتراناته بالطبقة الدنيا حين صار يقدم للآلهة، وبالاتساع، إلى سكان القصر والمعبد. والسبب في هذا مجهول؛ ربما لأن الحليب صار يأتي من حيوانات معبد مكرسة لهذا الغرض بصورة خاصة.

وكان أهل بلاد الرافدين يكبسون الفاكهة لاستخراج السوائل منها؛ وتعني كلمة (هاشور) السومرية [أغلب الظن أنها بابلية– المترجم]: «ما يطلع من التفاح»(24). ويظل من غير المعروف ما إذا كان نتاج العصر يُشرب كعصير أو يستعمل كمكونات في وصفات أخرى.



جرة بيرة تستعمل لتصفية الحبوب الطافحة من البيرة. مجموعة متحف القدس. تصوير أفرام هاي.

ψ 37. براد الخاثر ψ

يعتقد الباحثون، بمعزل عن أشربة المعبد، أن الجزء الأكبر من الحليب الذي يشربه أهل الحضر كان يُخمر؛ ولعله كان شبيهاً بأشربة الخاثر المخفف الشعبي على امتداد الشرق الأدنى. وكان الثلج والجليد يُجلبان من الجبال ويُحفَظان في خلايا جليد تحت الأرض لتبريد الخمور للنخبة، ولكن لا يوجد دليل على أن الخاثر حظي بالمعاملة الأثيرة نفسها؛ وربما كانت مياه الينابيع الباردة أو مياه الآبار تستخدم لتبريد الشراب.

2/1 كوب من اللبن الخاثر.
2/1 كوب من الماء البارد.
1 ملعقة شاي من النعناع الطازج المفروم أو الشبت.
اخلط المكونات ببعضها.

ψ 38. البيرة السومرية ψ

يقول مثل سومري: «المتعة – إنها البيرة»(25). وكانت البيرة شعبية إلى حد كبير ومنتشرة للغاية: ولعل التعطش إلى البيرة كان عاملاً أساسياً في تدجين الشعير واستزراعه في جنوب بلاد الشام. ووفقاً لهذه النظرية، فقد كان الصيادون من جماعي الأغذية في عصور ما قبل التاريخ يختزنون الشعير البري في حاويات مسامية. إذا بلغت الرطوبة إلى الحبوب، فإنها تتبرعم، وهي عملية تُعرف باسم «المَلْت». يحوِّل الملت بعض الكاربوهيدرات المعقدة في الحبوب إلى سكريات بسيطة، وبالطبع تتحول الخمائر التي تخمر السكر إلى بيرة بدائية مسكرة قليلاً ومغذية للغاية. والأرجح أن أناس العصر الحجري لم يدركوا ذلك الجانب بل كانوا يتمتعون فقط بذلك الإسفاف اللطيف. وفق هذه النظرية، ما إن حظيت العملية بالتقدير، حتى بدأ أهل الشام بتدجين النبات البري لضمان وجود زادٍ ثابت من المكونات النيءة، فنقلوا طراز الحياة البدوية لدى الصيادين من جماعي الأغذية إلى الطراز الزراعي المستقر، وهكذا ولدت الحقبة الحجرية الجديدة (التي تعتمد توليد النبات)(26).

كان رجال بلاد الرافدين ونساؤها من جميع الطبقات الاجتماعية يتمتعون بالبيرة كسلعة رائجة، ولا يمكن تبخيس دورها: إذ ما يقرب من 40 ٪ من حصاد الشعير كان يخمر إلى بيرة. وقد نظمت شريعة حمورابي (زهاء 1700 ق. م) قاعات البيرة حيث كان

الناس الذين يعملون عليها، يجتمعون أحياناً بشدة مفرطة. فالخمارون الذين يغالون في ثمنها على زبائنهم قد يقتلون إغراقاً؛ ولو أن كاهنة عليا غامرت بالدخول إلى حانة، وبالتالي فقدت طهارتها الطقسية أمام المعابد، فإنها قد تحرق حتى الموت(27). كان الخمارون يعلنون عن مختلف درجات قوة بيرتهم، ويعطون أسماء تجارية لخمورهم. وعرفت أنواع أخرى بالمطيبات المضافة: فكان يطلق على بيرة الرمان اسم «ألفّانو» (alappanu). كان الناس يشربون البيرة من خلال أنابيب شبيهة بأنابيب شاروقة عملاقة في أكواب ضخمة. ولعل الأنابيب كانت ضرورية لاختراق طبقة قشرة البيرة التي تبقى في البيرة غير المصفّاة، أو ربما كانت طريقة في المؤانسة الاجتماعية تسمح لكثير من الناس بأن يشتركوا في الشراب في وقت واحد.

كرمت «ترنيمة نينكاسي» (زهاء 1800 ق. م) الإلهة السومرية بوصفها الحامية الكبرى لفن التخمير. وأعطت الترنيمة تعليمات حول صنع البيرة، وهو ما مكن الخمارين المحدثين من متابعتها لإيجاد شراب قليل الكحول قد يكون شبيهاً بالخمرة القديمة. وتشتمل الخطوات الأساسية على خبز خبزة شعير، تُدعى «بقّير» (bappir)؛ وخلطها بحبوب مملوتة؛ وإضافة الماء والعسل وأحياناً مطيبات أخرى؛ وتركها لتختمر. وتستغرق العملية بكاملها ما يقرب من أسبوع؛ يجب أن تبدأ بملت حبوب الحنطة في اليوم الأول، ثم تصنع «البفير» في اليوم الثاني، وأخيراً تحصل على البيرة في اليوم الخامس، وتتركها تختمر عدة أيام. وسيكون في الخمرة الناتجة ما يقرب من 2٪ من الكحول، أي أقل من نصف محتوى الكحول في البيرة الحديثة. ويفسر محتوى الكحول القليل كيف أن أهل بلاد الرافدين كانوا يشربون البيرة بإفراط.

لملت الحبوب:

1 كوب من حبوب الحنطة.

1– نقع حبوب الحنطة ليلة كاملة في الماء في درجة حرارة اعتيادية. جففها. ضع حبوب الحنطة في جرة كبيرة، وغط فتحتها بطبقة مزدوجة من الكيس الجبني، واحمها بشريط مطاطي. اقلب الجرة على وعاء بحيث يمكن تدويرها. رش حبوب الحنطة بالماء مرتين في اليوم رشاً خفيفاً، بحيث تظل رطبة ولا يغمرها الماء تماماً. احفظها بدرجة حرارة الغرفة لمدة 3 أيام أو حتى تظهر ذيول صغيرة من حبوب الحنطة.

2- حالما تتبرعم الحبوب، ضع الحنطة على لوح خبز في فرن حرارته 200°ف لمدة 30 دقيقة، أو حتى تجف. احفظها.

لصنع «البفير»:
3 أكواب من دقيق الشعير.
1 ملعقة كبيرة من الخميرة.
1 كوب ماء.

اخلط مكونات «البفير» لتشكيل عجينة متماسكة واعجنها لمدة 5 دقائق. شكلها بصورة رغيف مدور، غطها بمنشفة نظيفة، وضعها جانباً لمدة يومين.

سخن الفرن إلى 300°ف. اخبز الرغيف لمدة 15 دقيقة؛ ويجب أن يكون الجانب الخارجي جافاً، أما الجانب الداخلي فينبغي أن يظل نيئاً (للتأكد من أن الخميرة ما زالت حية).

لجمع البيرة:
تطحن حبوب الحنطة المحفوظة في مطحنة أو خلاط الحبوب.
يقطع «البفير» المخبوز إلى قطع بحجم اللقم.
4 كوارتات من الماء.
1 ملعقة كبيرة من الخميرة.
4/1 كوب من دبس التمر (اختياري، للمذاق).

اجمع جميع المكونات في قدر كبير وغطه بالكيس الجبني. دعها تهدأ لمدة يومين في درجة حرارة اعتيادية لتختمر. صفها من الأجسام الصلبة.

هوامش الفصل الأول: بلاد الرافدين

(1) جان بوتيرو: الحياة اليومية في بلاد الرافدين القديمة، ترجمة: أنطونيا نيفيل (بالتيمور: جامعة جونز هوبكنز، 2001)، 61– 62.

(2) أدموند غوردن: الأمثال السومرية: لمحات من الحياة اليومية في بلاد الرافدين القديمة (فيلادلفيا: متحف جامعة بنسلفانيا، 1959) 1: 142.

(3) جان بوتيرو: أقدم المطابخ في العالم، ترجمة: تيريزا لافيندر فاغان (شيكاغو: مطبعة جامعة شيكاغو، 2004)، انظر خاصة الصفحات 107– 17.

(4) د. ج. وايزمان: «مسلة جديدة لآشور ناصربال الثاني»، العراق 14 (1952): 24– 44.

(5) بوتيرو: أقدم المطابخ، 76.

(6) بوتيرو: أقدم المطابخ، 112.

(7) غوردن: الأمثال السومرية، 1: 50.

(8) بوتيرو: أقدم المطابخ، 101.

(9) غوردن، 1: 190– 91.

(10) بوتيرو: أقدم المطابخ، 28.

(11) بوتيرو: أقدم المطابخ، 43.

(12) غوردن، 1: 59.

(13) بوتيرو: أقدم المطابخ، 30– 31.

(14) بوتيرو: أقدم المطابخ، 16.

(15) غوردن، 1: 125.

(16) هنري ليمت: «مطبخ سومر القديمة»، ببليكال أركيولوجست، 50 (1987): 132 – 47.

(17) بوتيرو: أقدم المطابخ، 29.

(18) بوتيرو: أقدم المطابخ، 59.

(19) بوتيرو: أقدم المطابخ، 20.

(20) ليمت، 134.

(21) ليمت، 137. [والمثل شبيه بمثل عراقي عامي مازال مستخدماً: البيضة في يد المعيدي عجب. المترجم].

(22) بوتيرو: أقدم المطابخ، 113.

(23) بوتيرو: أقدم المطابخ، 101.

(24) ليمت، 145.

(25) غوردن، 2: 123.

(26) سولومون كاتز وماري فويت: «الخبز والبيرة: الاستعمال المبكر للحبوب في الغذاء الإنساني»، أكسبديشن، 28، العدد 2 (1986): 23– 24.

(27) سولومون كاتز وفريتس مايتاغ: «تحضير البيرة القديمة»، آركيولوجيا 44، العدد 4 (1991): 24– 33.

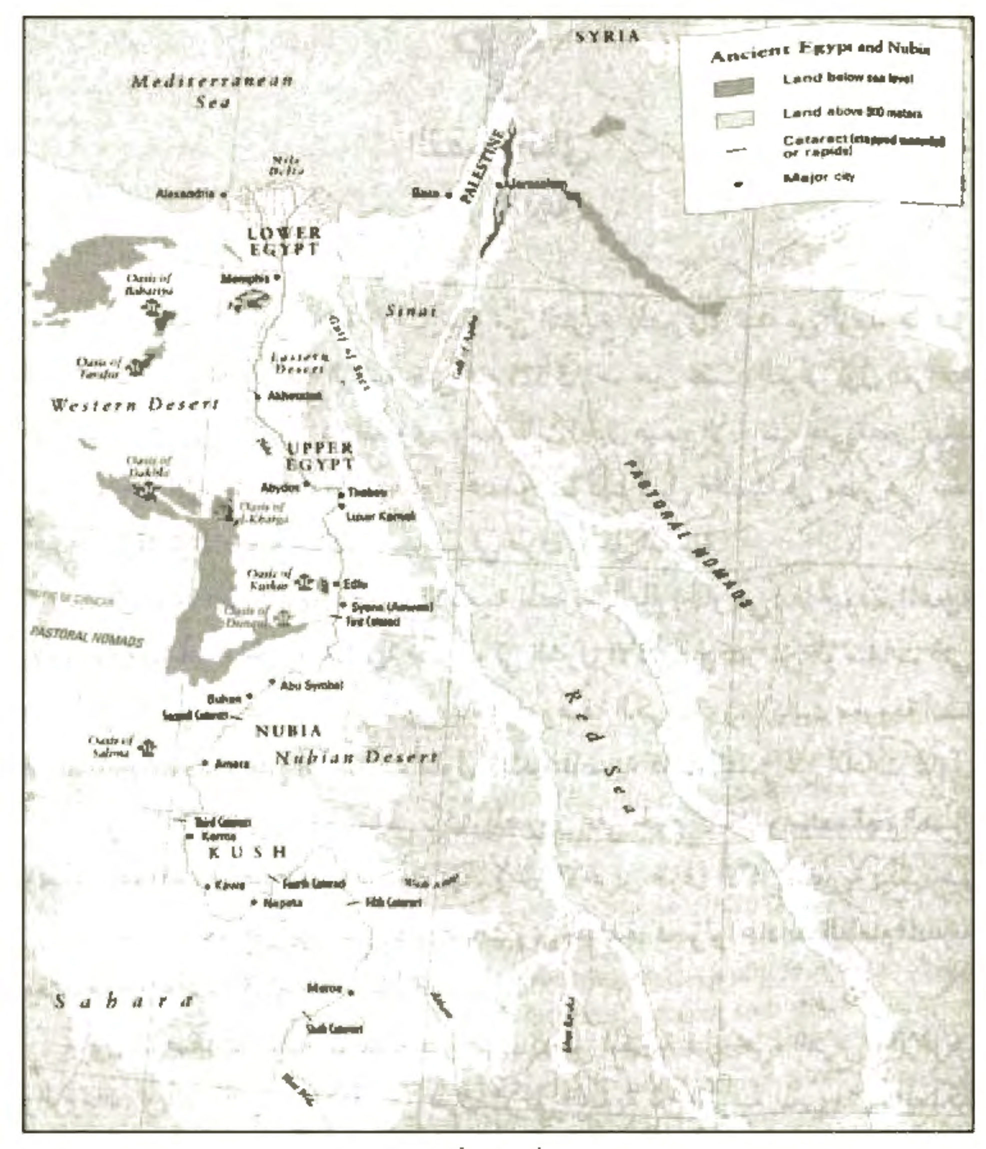


الفصل الثاني
مصر القديمة

يستغرق هذا الفصل ثلاثة آلاف سنة من التاريخ المصري، تمتد من أزمنة ما قبل السلالات في أواخر الألفية الرابعة حتى عام 525 ق. م، حين نصّب الفرس أول الفراعنة الأجانب الكثيرين على العرش المصري. ومنذ ذلك الحين هيمن الأجانب على مصر: فبعد الفرس، جاء الإغريق والرومان، الذين اعتقدوا أن دلتا النيل الخصبة في مصر هي سلة خبزهم. وقد ترك جميع هؤلاء بصماتهم في طرق الأكل المصرية.

منذ أزمنة ما قبل التاريخ تأثرت الأطعمة المصرية بالعالم الخارجي: فالحبوب المصرية الأساسية والشعير والحنطة النشوية ظهرت في الشرق الأدنى. وكثير من الوصفات التي مرت في الفصل الخاص ببلاد الرافدين، باستثناء وصفة الكرسنة، ربما كانت معروفة أيضاً في المطابخ المصرية. على أن عادات تناول الطعام المصرية كانت تتميز عن عادات تناول الطعام في بلاد الرافدين، ولاسيما في تأكيد المصريين على لحوم الأبقار واستعمالهم العسل وبعض الفواكه والخضر التي ينفردون بها. وغيّر الإغريق طرق الأكل المصرية بتأكيدهم الزراعة الواسعة لقمح الخبز وبتقديمهم تقنيات ري جديدة، فحوّلوا عادات الطعام المصرية وقرّبوها من عادات الطعام في العالم الهلنستي.

تحاول الوصفات التالية أن تستحضر طرق الأكل المصرية قبل مجيء الفرس والإغريق والرومان. ويأتي كثير من الأدلة عن طرق الأكل المصرية من الأزمنة المعروفة بـ«المملكة القديمة» (زهاء 2675 – 2130 ق. م)، و«المملكة الوسطى» (زهاء 1980– 1630) و«المملكة الجديدة» (زهاء 1539 – 1075 ق. م)، وهي أزمنة كانت فيها الحكومة قوية ومركزية وغنية. شُيّدت الإنجازات المعمارية المميزة في مصر، أي الأهرامات الكبرى ووديان الملوك والملكات، في أثناء المملكتين القديمة والجديدة على التوالي. وتشير السجلات الكتابية المستفيضة إلى المبالغ المدفوعة للعمال، دائماً في الأطعمة، في هذه المشاريع وفي غيرها. وتخللت المملكتين فترات وسيطة أولى وثانية وثالثة، وهي أزمنة امتازت بالحكومات الضعيفة والبنى الاجتماعية المتغيرة غالباً ما تبدأ فيها شحة المحاصيد المتكررة أو تستفحل.



مصر القديمة والنوبة

مواد الأطعمة والزراعة

- كانت الحنطة النشوية والشعير هي الحبوب الأساسية في مصر؛ ولم تكن حنطة الخبز بالمهمة حتى الحقبة الإغريقية – الرومانية. وكان الخبز والبيرة المصنوعة من الحنطة النشوية والشعير تشكل أهم الأجزاء في الطعام اليومي للإنسان المصري.
- تم تدجين الماشية والأغنام والماعز والحمير كحيوانات أطعمة، بالإضافة إلى البط والحمام والأوز؛ أما الحيوانات البرية، مثل الغزال والظبي، والطيور المهاجرة فكان

يجري اصطيادها ونصب الفخاخ لها. ولم يصبح الدجاج والبيوض ذات أهمية إلا في الحقبة الإغريقية – الرومانية.

- يجري اصطياد أنواع كثيرة مختلفة من أسماك المياه العذبة في النيل وفي خزانات يتم إغراقها بالمياه؛ لكن المحاريات وأسماك المياه المالحة لم تكن تحظى بالأهمية.
- الخضر تشمل الأبصال والثوم والكراث؛ والبطيخ ومختلف أعضاء عائلة القرع؛ والخس؛ والكرفس؛ ونباتات مائية متعددة من فصيلة النباتات المائية العطرية (cyperus)؛ والبردي واللوتس وجوز النمر. وربما كان الفجل واللفت والخضر الخردلية متوافرة كخضراوات في الأزمنة الفرعونية.
- تشمل البقول العدس والحمص والفول والترمس والباقلاء.
- كانت زيوت الطبخ من الحيوانات كثيرة؛ وفي الأصل لم يستورد زيت السمسم وزيت الزيتون من الشام ويزرع إلا في مرحلة متأخرة نسبياً، في أزمنة المملكة الجديدة، حين قُدِّم زيت العصفر أيضاً. أما الزيوت النباتية فكانت تستعمل في الأزمنة المبكرة وتستخرج من بذور الكتان والفجل وشجرة الجوز.
- تشمل الفواكه التمور (تمور النخيل والجميز معاً) والأعناب والرمان والتين. وكانت الفواكه الأخرى تشمل الخروب وكرز النبق (nabk) (الشبيه بالكرز البري) والفارسي (الشبيه بالخوخ).
- العسل وشراب التمور يستعملان لتحلية الأطعمة؛ وكان العسل غالياً ومقصوراً على النخب. وربما كانت الأعشاب المطبخية والتوابل تشمل بزر الأنسون والحلتيت والريحان والمقدونس والكزبرة والكمون والشبت والعرعر والسمسق والنعناع والسذاب والزعتر، وهي كلها نباتات محلية أصيلة أو تأقلمت مع مصر. أما الفلفل الأسود والقرفة فكانت مستوردات غالية الثمن، تستعمل استعمالات طبية وفي أغراض التحنيط.
- أما الخمور فأغلى ثمناً من البيرة، وتحضّر من الأعناب والتمور والتين والرمان. أما الحليب فيُشرب أو يحوّل إلى جبنة.

تجمع مصريو العصر الحجري الحديث حول البحيرات التي تتخلل صحارى مصر الكبرى. كانت هذه الواحات، حين تجددها الأمطار المعتدلة، تدعم الغطاء النباتي البري وتجتذب إليها الحيوانات، وتجتذب هذه بدورها جماعات الصيد. وتتفاوت كميات

الأمطار الساقطة، مما يؤثر تأثيراً فاعلاً في الحد من السكان الذين يظلون بالقرب من هذه البحيرات. ولكي يتطور المصريون إلى حضارة، كان عليهم أن يزيدوا في كمية توفير الغذاء، وكان هذا يتطلب السيطرة على النيل. وخلافاً للأمطار غير القابلة للتوقع في الواحات الصحراوية، كان فيضان النيل تحدثه الرياح الموسمية البعيدة التي يعتمد عليها بشكل عام في الهضاب الأثيوبية.

آمن المصريون بأن العالم خُلِقَ حين رفع إله النيل «حابي» جزيرة من مياه النيل الأولى. وكان «حابي» خنثى تخصب الأرض وتلقحها. وفي كل يونيو / حزيران، حين يكون النيل في أدنى نقطة له ويظهر نجم الشعرى في السماء الشرقية، كان المصريون يصلون لحابي، الذي كان يجيبهم بدفع النيل إلى الارتفاع وزيادة الطمي الغني فوق الوديان المتاخمة لضفاف النيل. وتحتضن الحقول الزراعية النيل، وتقع مدنها مباشرة على سهول الفيضان المتوقع. وما زال النموذج نفسه في مصر المعاصرة، حيث يعيش الجزء الأكبر من السكان على الشريطين الضيقين اللذين يجريان بمحاذاة مجرى النيل وفي دلتا النيل، بما يشكل ما يعادل 30 بالمائة من مساحة البلاد.

وفي السنة المصرية ثلاثة فصول. يبقى «الغمر» (أي الفيضان السنوي) من تموز / يوليو إلى أيلول / سبتمبر أو تشرين الأول / أكتوبر. ثم يتبعه الفصل المدعو «بالظهور»، ويستمر حتى كانون الثاني / يناير؛ ويحدث فيه الغرس، إذ تتراجع المياه. وفي أثناء فصل «الجفاف»، شباط / فبراير إلى حزيران / يونيو، تنضج الحبوب ويحين حصادها، في الغالب مع محصول ثانٍ من البقول سريعة النمو التي تزرع بعد حصاد الحبوب.

بدأت الزراعة المصرية في الأرجح بحدود الألفية السادسة ق. م وكانت أسهل من الزراعة في بلاد الرافدين. كان النيل يفيض قبل موسم الزرع وليس في أثناء موسم النمو، والمياه أقل انهماراً ودفقاً من مياه دجلة والفرات. زد على ذلك أن ضفاف النيل أعلى قليلاً من السهول المحيطة بها، وتنطوي على نظام صرف وتفريغ أفضل. فقط بشق المغاليق على ضفتيه، كان المصريون الأوائل يغمرون مناطق سفلى معينة بالمياه. فتتجمع المياه في خزانات طبيعية، تاركة وراءها الوحل الندي. وينشر المصريون الحبوب على الوحل، وحينئذ إما أن يحرثوا ما تحتها، أو يطلقوا قطعان الأغنام أو الخنازير لتدوس على البذور. وتثمر الحبوب بعد أن تزهرها الأمطار الموسمية أو قنوات الري المرتبطة بالخزانات، وهذا ما يوفر مأوى للطرائد والأسماك.

كانت أرض مصر خصبة. وتوحي تقديرات القيمة الحرارية لما ينتجه المخطط البياني أن المصري الواحد كان ينتج ما يكفي من الحبوب لإطعام 20 شخصاً بالغاً(1)، مما يسمح بأن يُكرّس قسم كبير من قوة العمل إلى فعاليات إنتاجية أخرى. مع ذلك كان أمن الغذاء المصري يعتمد على فيضان النيل. إذا قل، شحت المحاصيل الزراعية، وإذا زاد، تنقعت الأرض على نحو جلي، وتدمرت البساتين والحدائق وأنظمة السدود. وتتنبأ قصة «العهد القديم» عن يوسف بسبع سنوات عجاف للفرعون تعكس القلق من فيضان النيل والحاجة إلى إجراء مركزي لحماية إمداد الطعام. ويختلف الباحثون حول الزمن الذي سيطرت فيه الحكومة المركزية على بناء القنوات. ولا شك أن جهوداً محلية بُذلت في أزمنة ما قبل التاريخ؛ إذ تعزو خرافة مصرية أمر إغلاق ضفتي النيل إلى ملك غامض اسمه «الملك العقرب»، ربما يكون قد عاش في أواخر الألفية الرابعة ق. م، ولكن لا يتوافر دليل واضح على ظهور حكومة مركزية تنظم حفر القنوات وإدامتها إلا في المملكة الوسطى. وكما حصل في بلاد الرافدين، فقد كان نظام القنوات يلبي غرضين مزدوجين في النقل والري: وهيأت القنوات الكبيرة مراكب محملة بالأحجار لبناء الأهرامات والمقابر والمعابد.

وبرغم أن الغمر كان يكسو حقول الشعير والحنطة النشوية على امتداد النيل، فإن البساتين والكروم وحدائق الظل والخضر لم تكن تؤتي أكلها في الأراضي الندية وبالتالي كانت تزرع بمعزل عن سهل الفيضان. وكان التحدي التقني الأكبر للزراعة المصرية يتمثل في كيفية رفع المياه إلى تلك الحدائق. وقد بقي العمال، آلاف السنين، يحملون الماء في دلوين معلقين إلى قضيب متوازن على الكتفين، مما يجعل الحدائق الكبرى ترفاً حقيقياً. وفي بواكير أزمنة المملكة الجديدة، وكنتيجة لحروب الفرعون تحتمس الثالث الناجحة في الشرق الأدنى، استُجلب «الشادوف»، وهو وسيلة لرفع المياه، من بلاد الرافدين، وبقي يُستعمل أكثر من ألف سنة. وقد سهّل هذا من عبء ري البساتين والحدائق إلى حد ما لكنه بقي الوسيلة الآلية الوحيدة لرفع المياه في مصر الفرعونية. ولم تقدم «الساقية»، وهي عجلة مياه تحركها الحيوانات مستمدة من بلاد الرافدين المتطورة تقنياً، إلا حين استقر المحاربون في حروب اليونان مع فارس في مصر مع بواكير الحقبة الإغريقية – الرومانية. وكذلك قدم الإغريق «لولب أرخميدس»، وهو قضيب مسطح داخل برميل يرفع من كميات المياه أكثر مما يرفعه الشادوف. وقد جعلت هاتان الآلتان من الزراعة التجارية أمراً محتملاً وحوّلتا مصر إلى بلد مصدِّر للأطعمة إلى اليونان وروما.

المطبخ والطبقة الاجتماعية

كانت النخب المصرية تتناول ثلاث وجبات يومياً؛ صباحاً ومساءً وليلاً. أما العمال فربما يأكلون مرتين يومياً. ويتمتع الأثرياء بمزيد من الأغذية المتنوعة التي ترد مع الأطعمة المستوردة.

وقد تضم ولائم ذوي المنزلة الاجتماعية الرفيعة آكلين من الدرجات الدنيا، مع تقديم أطعمة مختلفة لكل ضيف بحسب منزلته أو منزلتها الاجتماعية. وتتنوع المواد التي تصنع منها الموائد من الذهب الناصع والمرمر والزجاج لدى النخب إلى المواد الفخارية والمعادن الأساسية لدى العمال. وكانت تظهر الملاعق والسكاكين على المائدة.

غالباً ما كانت موائد ذوي المنزلة الرفيعة يفصلها الجنس، فمن هم من دون النخبة مكانة يأكلون (أو يشربون) في الغرفة نفسها، وإن كان الرجال والنساء يجلسون كلاً على حدة. لكن الأجناس تختلط في وجبات العائلة بصرف النظر عن المكانة.

كان المصريون يدفنون الطعام مع موتاهم لضمان حصولهم على حياة آخروية مطمئنة.

كان التنوع في الطعام علامة على الثراء، ويصبح المصريون أثرياء بامتلاك الأراضي أو النتاج الذي تهبه الأراضي. في الممالك القديمة والمتوسطة الأولى والوسطى، كان الفرعون يمتلك جميع الأراضي برغم أنه يمنح الإدرايين المهمين والمعابد الامتيازات في استخدام بعض الأراضي، مما خلق على نحو فعال طبقة نخبة صغيرة. ولم توجد النقود في مصر حتى الحقبة الإغريقية – الرومانية؛ بل كان الاقتصاد المصري التقليدي ريعياً، بمعنى أن جميع المنتجات الزراعية (الحبوب والدواب والأطعمة الأخرى) كانت تجمعها الحكومة وتعيد توزيعها وفقاً للمكانة إلى العائلة الحاكمة والكهنة والكتبة والجنود والحرفيين والعمال الذين يكوِّنون المجتمع المصري. وتوثق سجلات الكتبة المستفيضة مدفوعات الأطعمة بحسب الموقع الاجتماعي. فكانت تدفع مبالغ كبيرة من مختلف الأطعمة لأفراد الطبقة الراقية؛ ولم يكن القصد من الطعام أنه للاستهلاك الفردي بل كان يعاد توزيعه لدعم عوائلهم وعمالهم وآخرين ممن هم تحت سيطرتهم.

وخلال عهد المملكة الجديدة، صارت الجماعات الدينية مركزاً تنافسياً للثروة وملكية الأراضي. وعلى غرار هذا، منحوا الامتيازات لملاك أراضٍ أصغر، مما سرّع في انتشار الثروة بين أعداد أكبر من المصريين. وتوحي التقديرات بأن نخب المملكة الجديدة

ربما كانوا يشكلون ما بين 5 إلى 9 بالمائة من السكان؛ وربما كان الكتبة الأقل عدداً، والصنائعيون الأكثر مهارة، والكهنة الأدنى يشكلون ثلاثين بالمائة، ممن تدعمهم الحكومة والكيانات الدينية. وكانت جماعة من تجار الطبقة الوسطى والحرفيين، الذين يعملون أعمالاً مستقلة، يوفرون المنتجات المستوردة والبضائع المادية التي تحتاجها الرتب المتنامية للأثرياء. أما سائر الجماعة الباقية فكانوا من المزارعين، ولعلهم ارتبطوا بالأرض، والعمال الآخرين الأقل تطوراً، والعبيد.

وقد وجدت العبودية في مصر لكن ليس بالمقاس الذي وجدت به في العالم اليوناني-الروماني. وغالباً ما كان العبيد من الأجانب أو أسرى الحروب من سواحل الشام أو السواحل الإفريقية ممن يؤدون الأعمال الخدمية وأعمال البناء والزراعة. ولم تنتشر العبودية انتشاراً واسعاً حتى عصر المملكة الجديدة، حين أصبح حتى ملاك الأراضي الصغار بحاجة إلى العبيد للعمل في أملاكهم. فمنذ السلالات الأولى وصولاً حتى المملكة الجديدة، كان الجزء الأكبر من العمل الشاق والخدمي يؤدى من خلال السخرة، أي نظام تجنيد العمال في مجموعات من الفلاحين المصريين تنتقيهم الجماعات المحلية، ويعملون في حملات البناء الحكومية، ولا سيما في أثناء موسم الغمر، حيث لا يوجد عمل زراعي ليؤدى.

وكانت البيرة والخبز تظهر على مائدة كل شخص، وهما أكثر أشكال المدفوعات شيوعاً. ويعاير المصريون الكميات التي يمتلكونها بمعيار «بسو» (psw)، أو غلة الخبز، من غلة حبوب معينة، وكلما زاد معيار «بسو»، زادت الأرغفة التي يمكن إنتاجها من معيار حبوب معين. ويتنوع «البسو» من مكان إلى آخر، مما يجعل من الصعب مقارنة الأجور في عموم مصر، لكن بعض الأمثلة تعطي إحساساً بوجود كوى اقتصادية نسبية لمختلف المصريين. كان الأجر المعياري للجنود المذكورين في حصن «أورونارتي» خلال المملكة الوسطى 10 أرغفة من الخبز بالإضافة إلى جرة من البيرة كل يوم؛ ويتلقى جنود الطبقة العليا والموظفون معدلاً يزيد أو يقل عن هذا الأجر. ويتلقى عمال المملكة الجديدة الذين يشتغلون في مقابر «دير المدينة» 4 «خارات» من الحنطة النشوية (310 لترات) و1 ونصف خار من الشعير (115 لتراً) في الشهر. ويُمنح التجار الذين يسافرون نيابة عن الفرعون إلى النوبة أو الشرق الأدنى كميات أكبر من الحبوب ومنتجات الحبوب، ولعلهم يدفعون لمن يعملون تحت تصرفهم مقابل هذه الاحتياطات. والذين يديرون ضياع الفرعون يحصلون أيضاً على أكثر مما يحتاجون لمؤونتهم، إذ يقايض الفائض بمنتجات أخرى وبضائع كمالية

في أسواق الفاكهة والخضر والأسماك والمواد الغذائية الأخرى. ومن شأن اصطياد الطيور والأسماك والبحث عن الكلأ أن يكمل الحصة الأساسية.

ولا يقتصر الدفع على البيرة والخبز. يدرج سجل من المملكة القديمة (زهاء 2200 ق. م) أجور العامل بوصفها 20 «دين» (ما يقارب 4 أرطال) من الخبز، وحزمتين من الخضر (دون تحديد النوعية) وشريحة من اللحم (دون تحديد الكمية أو الحيوان). وقد تبجح رمسيس الثاني (القرن الثالث عشر ق. م) بدفع أجور عشرين صياداً لتوفيرهم الأسماك لأربعين عاملاً وإدارياً يبنون ضريحه في وادي الملوك. وكان الفراعنة المتأخرون أقل كرماً فذاقوا نتائج أعمالهم: إذ نظم العمال الذين يبنون ضريح رمسيس الثالث (القرن الثاني عشر ق. م) إضراب إعراض عن العمل، قائلين: «لقد جئنا إلى هنا بسبب الجوع وبسبب العطش، لا توجد ملابس، لا مرهم، لا أسماك، لا خضر. أرسلوا إلى الفرعون، مولانا الطيب، وأرسلوا إلى الوزير سيدنا، عسى أن نُمدّ بأسباب القوت»(2). وتكشف بقايا العمال في قرية «دير المدينة» عن لحوم مطبوخة أو مدخنة أو مملحة، وبطيخ قلعي (يرتبط بالخيار) وبصل وفواكه وكزبرة وبذور السمسم وعسل؛ ولعل الحكومة كانت توزع هذه الأشياء مباشرة، بعد أن تنمو في حدائق خاصة صغيرة، أو هي حصيلة التجارة بفائض البيرة والخبز.

ما يغيب عن قرية العمال هو الزيت والخمرة، بالرغم من أن هاتين المادتين كانتا تدفعان لمن هم أعلى منزلة في السلم الاجتماعي. كان رسول الفرعون وحامل رايته يتلقى «الخبز الجيد ولحم الثور والخمرة والزيت الحلو وزيت الزيتون والشحم والعسل والتين والأسماك والخضر»(3). ومن المتوقع للنخب أن تأكل أحسن أنواع الأطعمة، وما كان أحد ليفكر أن من الغريب أن يقدم طعاماً أدنى قيمة لضيف ذي مكانة أدنى. ينصح كتاب آداب ولياقة، ربما كُتب في عهد المملكة القديمة، من هم أدنى قيمة اجتماعية ألا يغاروا من الأطعمة الراقية التي قد يتمتع بها الضيف:

«إذا جلست إلى مائدة شخص هو أعظم منك، فخذ ما يعطيه لك، وما هو موضوع أمامك. لا تنظر (بطمع) إلى ما هو أمامه، بل فقط إلى ما هو أمامك...اضحك حين يضحك...إذ حين يستضاف رجل كبير، فإن أفعاله تعتمد على دعابته، وقد تحرك الدعابة الصالحة عظيماً فيكون أكرم»(4).

وتكشف تحليلات المومياوات أن أغلب المصريين كانوا يتناولون ما يكفي، مع بعض

النواقص القليلة نسبياً في التغذية. وغالباً ما كان أعضاء النخب يأكلون أكلاً بالغ الجودة، أو في الأقل بالغ الكثرة؛ وتكشف مومياواتهم عن دليل على وجود أمراض ترتبط بالبدانة: السكري وحصاة الصفراء وترسبات الدهن في الشرايين. في الحقب الأولى، لا تكشف إلا مومياوات النخب عن تجاويف في الأسنان، تعزى إلى نسبة عالية من الحمية في الخبز. وتعم هذه المشكلة الصحية جميع الطبقات ما دامت مدفوعات الحكومة بالدقيق المصفى سابقاً. وقد عُثر على الطفيلي المدعو (Trichinella spiralis)، الذي يسبب الدودة الشريطية في المومياوات، بما فيها مومياوات الصنائعيين والعمال في دير المدينة، مما يدل على أن لحم الخنزير كانت تأكله الطبقات الوسطى والعاملة على نطاق واسع في المملكة الجديدة.

مصادر الوصفات

لم يُعثر على كتاب طبخ مصري، ولا وجود لأوصاف تفصيلية للطعام المصري، كُتِبَ قبل الحقبة الهيلينة ليكشف لنا عن الوصفات الممكنة. وكانت البرديات المصرية توصي بمواد أطعمة، في الأساس من الأعشاب والتوابل، كجزء من الصيدلية المصرية، لكن مدى تأثير الممارسة الطبية في المطبخ يظل أمراً تخمينياً. وكون الأدب الذي يهتم بالأطعمة قليلاً قد يوحي بأن المصريين كانوا يركزون على اللذائذ التذوقية أقل وربما كانت لديهم أطعمة أبسط مما لدى معاصريهم من أهل بلاد الرافدين، الذين طوّروا مفردات مطبخية دقيقة وواسعة، وأدباً وصفياً، ووصفاتٍ معقدةً. وحتى حينئذ، فقد كان المصريون يتمتعون بالطعام من دون شك؛ إذ عبّرت النصوص الهيروغليفية عن المفاهيم المتصلة بالرائحة والمذاق والمتعة.

يأتي أحد الأدلة العملية من إعداد الطعام ومشاهد الولائم التي كانت توضع في مقابر النخب لضمان راحة أكل الموتى في الحياة الأخرى. ولأن الديانة المصرية كانت تقيس حياة الآلهة والموتى بحياة الأحياء، فإن مواد الأطعمة المدفونة مع الموتى ربما كانت توازي قائمة طعام الأحياء. وقد كشفت الحفريات الأثرية عن سجلات الدواوين والأدوات المتصلة بالطعام وبقايا الأطعمة. وحُللِت بعض صنائع الأطعمة من خلال المناظير الإلكترونية، إما لتحديد خصائص المواد بدقة أكبر أو لقلب اتجاه تقنيات الطبخ بدراسة التغيرات الكيمياوية التي حدثت عند تحضيرها. وبمتابعة الخطوات في الأعمال الفنية ومحاولة مضاهاتها بالدليل الكيمياوي، عرف علماء الآثار الكثير عن المناهج القديمة في

إعداد الحبوب وخبز الخبز وتخمير البيرة.

ويأتي دليل آخر على الوصفات من التقنية المتوافرة لدى المصريين في السحق والطحن والطبخ. فقد كانت المطابخ المصرية حسنة التصميم. فكانت التجمعات التي يخطط لها من بيوت العمال، مثل تلك التي عُثر عليها في العمارنة أو دير المدينة ويشغلها العمال أو الصنائعيون الأدنى الذين يبنون مختلف المقابر الكبيرة، تضع المطابخ في العادة على السطوح بغية السماح للدخان والحرارة والرائحة أن تتسرب. وبقيت التهوية مشكلة في البيوت ذات التصميم الأقل إتقاناً ما دامت آثار السخام وأضراره بادية على الجهاز التنفسي قد عثر عليها في المومياوات.

وتنطوي أغلب المطابخ المصرية على أفران خبز من طراز «التنور» الذي يشتعل بالفحم أو السماد المجفف، ومجارش الطحن، والأجران، وجرار الماء، والسلال، والفخار، وبعض أدوات الطبخ المعدنية. كانت مطابخ الأثرياء أوسع مساحة وبأفران أكثر، ومواقد للحساء يمكنها أن تسخن الأطعمة على مهل، وكوانين أو مجامر نحاسية. وفي مجمعات القصور والمعابد، كانت أجنحة المطابخ الكاملة مزودة بأفنية مهوّاة تسمح بالطبخ لأعداد غفيرة.

والوصفات التالية هي افتراضات عن الأطباق التي كان بالإمكان تناولها قبل 5000 سنة. وهي تستخدم المكوِّنات والتقنيات (أو أقرب نظائرها العملية) التي نعرف أنها كانت متيسرة لدى الطباخين المصريين القدماء، أما مدى تطابق مذاقها مع الأطعمة القديمة فأمر غير معروف. ويترك غياب الأدب التذوقي فجوات فاغرة في معرفتنا بالمهارة التي كانت تطيب - أو لا تطيب - بها الأطعمة المصرية. وتميل الوصفات في هذا الفصل إلى البساطة أكثر من سواها في الفصول الأخرى، استناداً إلى النظرية التي ترى أن إخفاق المصريين في الكتابة عن الطعام يشير تذوقياً إلى نظام طبخ أقل تعقيداً.

الخبز والحبوب

كانت الحنطة النشوية والشعير هي أهم الحبوب في مصر، مع هيمنة الشعير في المملكتين القديمة والوسطى، في حين استعملت الحنطة النشوية على نطاق أوسع في المملكة الجديدة. وتتطلب الحبوب ذات القشور إزالة القش عن طريق السحق أو الجرش قبل الدرس، وهي مهمة ساعدت في شغل بعض قوة العمل المصرية. والغريب أنه وإن كانت حنطة الخبز

المدروسة معروفة في مصر الفرعونية، فإنها نادراً ما كانت تستخدم ولم يشع انتشارها إلا حين مارس الإغريق تأثيرهم في القرن الرابع ق. م. وقد تُعزى الهيمنة الطويلة المدى للحبوب ذات القشور إلى النزعة المحافظة السائدة في المجتمع المصري؛ ومن شأن عمل فعال إضافي أن يقطع سلسلة العمل التقليدية بحذف خطوة أساسية في الإعداد.

وبرغم أن العصائد كانت تؤكل، فإن أغلب السجلات واللقى الأثرية تشير إلى أن الخبز كان يحظى بالأفضلية. ويظهر أكثر من 40 تنوعاً في مدونات المملكة الجديدة. وقد أُرجع الخبز المخمّر إلى الأزمنة الحجرية الحديثة مع لقى الخبز المسامي؛ والأرجح أن التخمير يعود تاريخه إلى أواخر أزمنة ما قبل السلالات وربما يرتبط بمؤسسة الخمارات أو مصانع البيرة. وكشفت التنقيبات في مدينة «هيراكنبوليس» من عصر ما قبل السلالات عن مخبز بالقرب من مصنع تخمير. وغالباً يُخبز الخبز المخمر في قوالب معتنى بها لإعطائه أشكالاً مثيرة، وربما لنقلِ معنىً رمزياً. وفي العادة كانت القوالب تصنع من الطين وربما تُفخَر بالأفران نفسها التي تستعمل لخبز الخبز، ولذلك فإن الخباز في ضيعة كبيرة أو مجمع معبد قد يصنع بنفسه أدواته وخبزه معاً. وبرغم أن القوالب كانت هشة وكثيراً ما تنكسر، فإن الخباز، بطلائه داخل القالب وتسخينه مراراً، قد يحصل على سطح أملس لا تنحشر فيه العجينة. وإما أن توضع هذه القوالب في فرن أكبر للخبز أو تعاد إلى المجمرة الحامية، مع رماد ساخن يتجمع حول القالب لتوفير الحرارة من جميع الاتجاهات. وتخبز أنواع أخرى من الخبز بأشكال حرة في أفران كبيرة تسخن سلفاً.

> تقول رسالة من المملكة الجديدة: «لا تدع الأهراء خالية من الشعير أو الحنطة النشوية، لأن البيت تستقر أركانه على الأهراء»(5).

ψ 39. حساء وجبة الشعير ψ

يحتوي أحد قبور النخبة المبكرة من السلالة الثانية على عصيدة شعير في إناء مرمري كأحد أطعمة الحياة الأخرى. وعُثر على النيلة (nigella sativa) مخلوطة بحبوب بذور الكتان في آنية مصرية، والمفترض أنها كانت تستخدم لإضافة المذاق. وللنيلة نكهة بصلية، وإذا لم تتوافر فعوضها ببذور البصل.

3/2 كوب من دقيق الشعير.

1 2/1-2 كوب من الحليب أو الماء.

ملح للمذاق.

2/1 ملعقة شاي من بذور النيلة.

ضع دقيق الشعير في قدر واخفقه في السائل لترطيب الدقيق. اتركه يغلي، وقلل الحرارة، وفوره لمدة 20 دقيقة، وأضف المزيد من السائل إذا ازدادت كثافة الحساء. طيبه بالملح والنيلة.

ψ 40. الفطير ψ

الفطير (Matzoh) هو خبز مسطح غير مختمر، اشتهر أن اليهود كانوا يأكلونه عند خروجهم من مصر، وظلوا يحتفلون به سنوياً في عطلة عيد الفصح. ولصنع الفطير الحلال لعيد الفصح، فإن العملية بكاملها، من خلط العجينة إلى الخبز، ينبغي أن تنتهي في غضون 18 دقيقة. ومن شأن هذا الوقت القصير ألا يسمح بإمكان التخمر بالخميرة البرية، وهو ما يجعل الخبز غير طاهر من الناحية الطقسية. ومن المرجح أن هذا الخبز، بتحضيره السريع من الدقيق والماء وخبزه على أحجار ساخنة، كان زاداً للعبيد وفقراء المصريين، ولم يكن مقتصراً على اليهود الذين استعبدوا في مصر في أزمنة المملكة الجديدة. وبالرغم من أن الفطير يؤكل طوال السنة وغالباً ما يحتوي على الزيت للنكهة والنسيج، فإن فطير الفصح يجب أن يكون خالياً من الزيت. وهذا الخبز القليل الدهن كان يناسب أرزاق العبيد في مصر القديمة.

توصي الوصفات الحديثة أحياناً بدقيق «الكامُت» لتحضير الفطير. والكامت هو اسم تجاري مسجل «لشركة حبوب ودقيق مونتانا» لنوع من الحنطة جلبها من مصر في الأربعينيات رجال خدمة أمريكيون ويعتقد أنها تعود إلى أصل قديم. والتصنيف الدقيق للكامت أمر ما زال يتناقش فيه العلماء(6).

2 كوب من دقيق الكامت أو دقيق الشعير.

4/3 - 1 كوب ماء.

1- ضع صينية أو حجر خبز في أدنى رف في الفرن وسخن الفرن إلى 425°ف.

2- اجمع الدقيق والماء لصنع العجينة. اعجنه بقوة لمدة 4 دقائق. قسم العجينة إلى 12 قطعة وغطها بمنشفة للمحافظة على الرطوبة بينما تعمل. دور القطعة إلى قرص قطره

7 إنشات، بحيث تكون بأنحف ما يمكن. اثقبها بشوكة ومدها قليلاً باليد لتوسيع الفجوات.

3- ضع القرص على راحة يدك وانقله إلى حجر الخبز بقلب يدك أمام الحجر تماماً. اخبزه لمدة 2 1/2- 3 دقائق، مدوراً الفطيرة الأخرى في أثناء خبز الأولى.

ψ 41. خبز شات ψ

عُثر على خبز الحنطة النشوية المثلث، الذي ربما كان يدعى «شات»، في مقابر يعود تاريخها إلى السلالة الثانية، تماماً قبل بدء المملكة القديمة.

2 كوب من دقيق السميد، زائداً آخر للعجن.

2/1 ملعقة شاي من الخميرة الفورية.

4/3 كوب من الماء الفاتر.

1- اجمع المكونات كلها لصنع العجينة. اقلبها على سطح مرشوش قليلاً بالدقيق، واعجنها حتى تصير العجينة مرنة، قرابة 5- 7 دقائق.

2- اخفق العجينة بحيث تصير مستطيلاً. أمسك بسكين على زاوية 45° من الجانبين؛ وابدأ بإحدى النهايتين واقطعها بحيث تشكل ست خبزات مثلثة.

3- ضع المثلثات على رقاقة خبز، واسحب العجينة عند كل زاوية بلطف وركز على شكل المثلث. غطها بمنشفة ودعها تنتفخ لمدة 45 دقيقة. وفي الوقت نفسه سخن الفرن إلى 425°ف.

4- اخبز الخبز لمدة 15- 20 دقيقة، أو حتى تبدو جوفاء حين تربت على قعرها.

ψ 42. خبز الحنطة النشوية مع التين ψ

يكشف التحليل الأثري للأرغفة التي عثر عليها في قرية العمال في دير المدينة عن 15 شكلاً مختلفاً من الخبز. وكانت بعض الأرغفة مطيبة بهريس التين. كان العمال في دير المدينة يبنون ويزينون المقابر الملكية في وادي الملوك ووادي الملكات. وكعمال حكوميين ذوي منزلة رفيعة، ربما كانوا يتقاضون أرزاقاً زائدة.

وتكشف الدراسات التي أُجريت على كسر الخبز الباقية في ضوء التحليل المجهري أن بعض الأرغفة المصرية كانت تصنع من الحنطة المتبرعمة. وتستعمل هذه الوصفة تقنية

البرعمة وهي تتطلب عدة أيام من التحضير المسبق. إذا كان دقيق (الفارو) متوافراً، فاستعمله بدلاً من حبيبات الحنطة.

3 أكواب من الفارو أو حبيبات الحنطة.

4/3 الكوب من التين الجاف، المفروم جيداً.

1 ملعقة كبيرة من الخميرة الفورية.

1 ملعقة شاي من الملح.

ماء بقدر الحاجة.

دقيق جميع الأغراض للعجن.

4 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي.

1– ضع الفارو أو حبيبات الحنطة في وعاء زجاجي بسعة 3 كوارتات وغطه بماء في درجة حرارة اعتيادية. نقعه ليلة كاملة. جفف الحبيبات واشطفها بماء فاتر. اغرف فائض الرطوبة وأعده إلى الوعاء؛ غطه بكيس جبني واتركه ساكناً ليلة كاملة. مع الصباح لا بد أن تبدأ الحبيبات بالتبرعم؛ اشطفها وغطها مرة أخرى، واستمر بمراقبتها حتى تصير البراعم بطول ثلث الحبيبات، قرابة 3 أيام.

2– جفف الحبيبات بمناشف ورقية، وقسمها إلى ثلاثة أجزاء. ضع جزءاً في خلاط ذي شفرة معدنية وأضف 4/1 الكوب من التين، و 1 ملعقة شاي من الخميرة و 3/1 ملعقة شاي من الملح. اخفقها حتى تشكل المكونات كرة، مضيفاً قليلاً من الماء عند الحاجة. أبعدها وكرر العملية مع الجزءين الآخرين. اعجن كل قطعة على سطح مرشوش بالدقيق قليلاً لمدة 3 دقائق. غطها واتركها تهدأ لمدة ساعة واحدة (أو لفها وضعها في الثلاجة ليلة كاملة).

3– سخن الفرن إلى 325°ف. قسم كل كرة إلى نصفين ودور كل نصف إلى قرص قطره 6 إنشات. ادهن قليلاً طبقي خبز بسعة 12 إلى 18 إنشاً بالزيت النباتي. وضع كل ثلاثة أقراص في طبق واتركها لمدة 30 دقيقة، مغطاة بمنشفة.

4– اخبز الخبزات قرابة 30– 35 دقيقة. قدمها دافئة أو بدرجة حرارة اعتيادية.

ψ 43. تا (خبز الحنطة) ψ

«تا» هي الكلمة المصرية التي تطلق على الخبز. وقد زُيِّن قبر من السلالة الخامسة لأحد المسؤولين ذوي المنزلة الرفيعة في بلدة «سقارة» بمشاهد عن خَبْز الخبز في أدوات طينية تسبق القدور الزهرية. واستمرت هذه التقنية على امتداد المملكة الجديدة في الأقل، وإن كانت أشكال القوالب قد تغيرت. وجرب الآثاريون خبز الخبز مستخدمين المجارش القديمة لطحن الحبوب وإعادة إنتاج الأدوات الطينية التي تزيد حجماً وشكلاً عن القدور القديمة. بل يمكن للمرء أن يحصل على خمائر برية من الجيزة لتخمير الخبز في تجاربه؛ فيجعل استنباتات الخميرة المتحمضة تتفاعل مع خميرة الجيزة البرية المتوافرة في السوق، بالإضافة إلى التعليمات، إذا ما شئت الحصول على خميرة متحمضة قديمة(7). وتجمع هذه الوصفة جوانب من البحث وتستخدم الأطباق الطينية الصغيرة المتوافرة أصلاً لمحاكاة العملية بأقل كلفة.

2 قدران طينيان بسعة 5 إنشات.

2/1 كوب من الشحم.

1 2/1 كوب من السميد الجيد.

2/1 ملعقة كبيرة من الخميرة الفورية.

2 ملعقة كبيرة من العسل.

8/5 الكوب من الحليب الدافئ أو الماء.

1- سخن الفرن إلى 300°ف. اطلِ داخل كل قدر بطلاء خفيف من الشحم. ضع القدرين في الفرن، واطفئ الحرارة، ودعه يبرد. كرر العملية.

2- اصنع عجينة من الجمع بين السميد والخميرة والعسل والسائل. اعجنها حتى تصير طيعة، قرابة 5 دقائق، وضعها جانباً، غطها، لمدة 30 دقيقة.

3- في هذه الأثناء، ضع القدرين في الفرن على صحيفة، أو حجر خبز، أو مجرشة. سخن الفرن إلى 425°ف.

3- بعد 30 دقيقة، اقسم العجينة نصفين، وشكلها إلى كرتين طريتين. وبعناية اسحب صحيفة الفرن التي تحتوي على القدرين، وضع كرة من العجينة في كل قدر. وباستخدام مساكات قدور ثقيلة، اقلب القدرين على صحيفة الخبز وأغلق الفرن بسرعة للمحافظة

على الحرارة. اخبزها لمدة 5 دقائق، ثم اطفئ الفرن واجعلها تطبخ بالحرارة الباقية فيه لمدة 20 دقيقة أخرى. وبرفق تناول القدرين الساخنين وأخرج الخبزتين. وإذا كان من الضروري، فمرر سكيناً حول الحواف تجنباً لالتصاق الخبز.

ѱ 44. خلطة الفريك ѱ

في الغالب يُطلق اسم «الفريك» على الحنطة الخضراء لأنها تصنع من حبوب الحنطة غير الناضجة، وهي في العادة الحنطة النشوية. وفي مصر، يمكن أكل «الفريك» نيئاً أو مباشرة من الحقل من دون طبخ، ما دامت الحبوب الندية شهية وغالباً ما تشكل أول مهرجانات الفاكهة التي يُحتفى بها في الحصاد الجديد. والفريك المستورد إلى الولايات المتحدة تعرض للتجفيف لغرض الشحن. وينبغي أن يطبخ في سائل ليكون صالحاً للأكل. وتُعرض الحبوب تقليدياً إلى التدخين في أثناء التحضير، مما يضفي على أطباق الفريك مذاقاً مميزاً.

5 ملاعق شاي من زيت الزيتون.
1 بصل عسقلان، مفروماً.
1 كوب من الفريك.
2/1 ملعقة شاي من بذور الكرفس.
1 كوب زائداً 2 ملعقة كبيرة من الماء.
ملح للمذاق.
2 ملعقتان كبيرتان من الثوم المفروم.

سخن الزيت برفق في صحن. اطبخ بصل عسقلان على نار هادئة حتى يلين. أضف الفريك، وحمصه قليلاً في الزيت. أضف بذور الكرفس والماء والملح. اتركها تغلي، وغطها وقلل الحرارة، وفورها حتى ترق، قرابة 20 دقيقة. إذا بقي بعض الماء، فأزل غطاء القدر واغله حتى يجف. اخفقه بالثوم وقدمه.

ѱ 45. الخبز الكوشي ѱ

أطلق المصريون على المنطقة التي تمتد من الشلال الثاني إلى الشلال الرابع (أي السودان الحالية) اسم بلاد كوش. وعلى امتداد الجزء الأكبر من تاريخهم، تاجر المصريون مع

الكوشيين بالمنتجات المجلوبة مثل الذهب والعاج وريش النعام، وإن كان المصريون والكوشيون، مثل سائر الجيران، غالباً ما اشتبكوا في حروب، فحكم المصريون موقتاً الأجزاء العليا من كوش. وقد اندفع الكوشيون إلى مصر في مناسبات متعددة، وحكموا البلاد في القرنين الثامن والسابع ق. م، بوصفهم السلالة الخامسة والعشرين، قبل فترة وجيزة من فرض الفرس سيطرتهم على مصر. وأرض كوش ومناخها يناسب زراعة الدخن. وربما واجه الغزاة أو القوات المحتلة خبزاً بسيطاً من هذا النوع، وهو صورة من خبز الأنجيرة المنتشر الآن في عموم أثيوبيا الحديثة. والاسم الشائع لدقيق الدخن هو «تف».

يستخدم الأثيوبيون خبز الأنجيرة كأطباق لهم: ينشرونه على الموائد أو الصينيات، ثم يداخلون قطعاً منه ببعضها لتغطي السطح. توضع كتل اليخنات في الجزء الأعلى، ثم يستخدم الآكلون قطعاً إضافية من خبز الأنجيرة بدلاً من الشوكات لالتقاط كتل اليخنة. وحين تنتهي اليخنة، يكون الخبز الأسفل قد تشرب بالمطيبات فيؤكل. ومن المحتمل أن بعض الأسر المصرية كانت تحتفظ بخابية لتخمير الحبوب وصنع خبز مشابه في سرعة طبخه لقوتها اليومي، فيأكلون الخبز بالطريقة نفسها.

2 كوب من «التف» المطحون إلى دقيق في خلاط.

3 أكواب ماء.

4/1 ملعقة شاي من الخميرة الفورية.

1– اجمع التف والماء والخميرة في وعاء واحد. غطه واتركه لمدة 2–3 أيام ليختمر، حتى يكتسب المخيض رائحة نفاذة ويصبح متماسكاً. وإذا كان من الضروري، فأضف له قليلاً من الماء الفاتر.

2– سخن قلاية غير لاصقة فوق حرارة معتدلة. اغرف على مهل 2/1 كوب من المخيض، وابدأ من الحواف ثم انتقل إلى المركز، مميلاً الصحن في حركة شبه دائرية لخلق قشرة خفيفة بسمك 8/1 إنش. غطه واطبخه على نار هادئة لمدة دقيقتين. سوف تبدأ حواف الخبز بالانكماش عن جانبي الصحن عند الإعداد. قشر الخبزة بملعقة خشبية، وانقلها إلى مناشف قماش نظيفة، واطوها لتبقى دافئة. سيكون النسيج رقيقاً ومرناً. ويمكن استخدام قطع منها لالتقاط العصائد أو اليخنة.

ψ 46. عصيدة الكامُت ψ

حبوب الكامت أكبر حجماً من حنطة الخبز أو حبيبات الحنطة النشوية. ويمكن غليها حتى تلين وتتفطر لصنع عصيدة.

1 كوب من الكامت.

4 أكواب ماء.

ملح للمذاق.

اجمع الكامت والماء في مقلاة واسعة واتركها تغلي. قلل الحرارة لتفور واطبخها حتى تتفطر الحبوب وتتكسر، مضيفاً مزيداً من الماء إذا بدا الجفاف على الطبق. فرغ أي سائل زائد. قدمها مع أي من المطيبات، إذا شئت أو كأساس لقطع لحم الأبقار المغلي (الوصفة 49).

ψ 47. حساء الشعير والسمك ψ

يضم أحد مواقع الدفن من عصر ما قبل السلالات ويعود إلى أواخر الألفية الرابعة ق.م جثثاً فيها محتويات مِعَدٍ محفوظة حفظاً استثنائياً: إذ كانت آخر وجبة تناولها الفرد حساءً يتكون من الشعير والتيلابيا، وهي سمكة ذات لحم أبيض بأصداف كبيرة. وقد ضمت محتويات المعدة عظاماً وزعانف وحراشف. ويتعارض هذا النظام الجافي مع المثل السومري (الذي أُقرّ أخيراً) بأن الزوج المحب يجب أن ينزع العظام عن السمكة لزوجته.

2/1 الكوب من الشعير.

3 أكواب ماء.

4 بصل أخضر مقطع.

1 فص ثوم مفروم.

1 سمكة تيلابيا كاملة منظفة (يمكن تعويضها بالصلور أو البريم البحري).

2 ملعقتان كبيرتان من الزبدة.

ملح للمذاق.

1– اشطف الشعير تحت ماء بارد يجري لإزالة النشا السطحي. ضع الشعير في صحن مع الماء. اتركه يغلي وفوره لمدة 30 دقيقة، واقشط أي رغوة نشا تظهر إلى الأعلى.

2– أضف البصل الأخضر والثوم واغله 10 دقائق أخرى.
3– اقطع السمكة من العمود الفقري إلى قطع، وأبق على الجلد والزعانف. أضف القطع إلى أساس الشعير واطبخه 10 دقائق أخرى. اخفقه بالزبدة والملح لإضافة المذاق وقدمه.

الألبان

تكشف رسوم المقابر أن شباب المصريين يشربون الحليب مباشرة من ضروع الأبقار، وقد كان الحليب جزءاً من التقدمات الطقوسية للموتى. وأقدم إشارة مسجلة للحليب ترد في التقدمة الجنائزية للملك «أوناس» (من المملكة القديمة، السلالة السادسة)، الذي كان معه «حليب ونوعان من البيرة وخمسة أنواع من الخمرة» لإطفاء عطشه في الحياة الأخرى. وأُدرِجَ الحليب كجزء من التقدمات في «كتاب الموتى»، المكتوب في عهد الممكلة الجديدة. ولا يكاد يتوافر دليل لغوي على الزبدة أو الجبنة؛ وإن كانت بعض الأعمال الفنية الغامضة إلى حد ما قد فُسِّرت على أنها صنع الجبن. وكانت الخثارات تستعمل طبياً، أكثر مما تستعمل للأكل، إذ كانت توصف وتؤخذ محلياً وآنياً. ويكشف التحليل المجهري لبقايا الجرار المدفونة في مقابر يعود تاريخها إلى الممكلة القديمة عن بقايا جبنة طازجة، ولكن لا يوجد دليل على إضافة مطيبات لها. والوصفة التالية تخمينية.

ψ 48. الجبنة المطيبة بالشمرة ψ

2 كوارتان من حليب البقر.
2/1 الكوب من اللبن الخاثر.
2/1 حبة رينيه.
2 ملعقتان كبيرتان من الملح.
1 ملعقة كبيرة من الشمرة المطحونة.

1– سخن الحليب في قدر واسع إلى 110°ف. أبعده عن النار واخفقه بالخاثر. غط القدر ولفه بمنشفة ليحتفظ بالحرارة، ودعه يختمر لمدة ساعة واحدة.
2– امرد حبة رينيه بملعقة ماء كبيرة. أعد تسخين مزيج الحليب إلى 110°ف واخفقه مع حبة رينيه. غط القدر كما في الخطوة السابقة وضعه جانباً في مكان دافئ لمدة ساعة واحدة؛

وستتشكل الخثارات.

3- أعده إلى نار منخفضة جداً وبرفق فتت الخثارة في القدر إلى قطع صغيرة؛ وأبق الخثارة في 110°ف لمدة 10 دقائق.

4- ضع في مصفاة ثلاث طبقات من الكيس الجبني وضعها فوق وعاء يلتقط الأمصال المتساقطة. وانقل الخثارة بمغرفة إلى المصفاة، وطيبها بالملح والشمرة المطحونة. شد الكيس على شكل كرة واتركه يجف ويفرغ ليلة كاملة في الثلاجة.

5- انقل الخثارة إلى كيس جبني جاف ودعها في الثلاجة 24 ساعة أخرى. ثم قدمها.

اللحوم والأسماك

كانت مراعي دلتا النيل توفر الماشية، والأغنام والماعز، وبدرجة أقل، الخنازير. وكان المصريون يؤثرون الماشية، فروّضوا منها عدة سلالات، ومارسوا تربية الحيوانات، مثل خصاء الثيران لخلق ثيران سهلة الانقياد تسمن تلقائياً. وكان المصريون يحبّون اللحوم الدهنية: فكانت الماشية والبط والإوز تعلف قسراً باليد، حتى ينهار الحيوان تماماً تحت ثقله، قبل أن يُذبَحَ ويقدم على موائد النخب. ولم يُعرف الدجاج إلا في الألفية الأولى ق.م، ولكن سرعان ما تم تطوير حاضنات اصطناعية معقدة صار بإمكانها أن تفقس عن أكثر من 10000 فرخ في وقت واحد. غير أن هذه التقنية اختفت ولم يظهر نظام بديل عنها لزيادة التفقيس حتى توصلت إليه أمريكا في مطلع القرن العشرين.

ويجري اصطياد الطرائد والطيور ونصب الفخاخ لها، غير أن الحيوانات المجلوبة، مثل الجواميس والزرافات والظبيان، وإن كانت تؤكل في عصور ما قبل السلالات، فقد كانت تحال على الموائد الثرية جداً بوصفها حيوانات رياضة، ولم يكن لها سوى أثر ضئيل في الغذاء المتوسط لعصور السلالات.

ψ 49. الكوارع المغلية ψ

في المملكتين القديمة والوسطى، كان الفرعون، بوصفه الملك والكاهن الأكبر في البلاد، يمتلك جميع أرض مصر وماشيتها، في الأقل من الناحية الإسمية. وكجزء من دينامية الحراك بين الفرعون والإداريين التابعين له، بمن فيهم الكهنة الذين تساعد أعمالهم في دوام أفضال الآلهة، كان هؤلاء المسؤولون يُمنحون الأراضي باسم الفرعون والموارد

لتربية الماشية لاستعمالهم الخاص. وهكذا كان استهلاك لحوم البقر مقصوراً على الطبقات العليا؛ أما من هم من دون النخب فربما كانوا يأكلون لحوم البقر كجزء من المهرجانات التي تستضيفها الدولة أو أسيادهم، أو يُعطون لحوم البقر كجزء من حصصهم. وبحلول المملكة الجديدة، تغير هذا النظام، واتسعت ملكية الأراضي والقدرة على تربية الحيوانات الكبيرة خارج حدود النخب الأثيرة، بالرغم من أن لحوم البقر بقيت غالية الثمن على أكثرية السكان ولا يستطيعون تربيتها بأنفسهم.

ويكشف العديد من الرسوم الفنية عن المصريين وهم يحمصون بالأسياخ مفاصل كبيرة من لحوم البقر أو يغلون السيقان في مراجل واسعة. وتتضمن هذه الوصفة كوارع البقر (وهي جزء من السيقان) التي كانت تقتطع للاستخدام الفردي بسمك 1 و2/1 إنش، مع الإبقاء على العظم فيها. ويسمي الإيطاليون هذا القطع (osso buco) أي العظم مع الفراغ، والمقصود عظام الكوارع الجوفاء المليئة بالنخاع. واستعمال خل الخمر، المصنوع من الخمر المنقلبة إلى خل، يعزز احتمال أن يكون هذا طبقاً للنخبة، ما دام أكثر المصريين نادراً ما يتمكن من الحصول على الخمرة، وليس بمستطاعه بالطبع أن يحتفظ بها طويلاً حتى تنقلب إلى خل.

2 ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي.

4 قطع من كوارع البقر، مقطوعة من المفاصل.

2/1 الكوب من خل الخمر الأحمر.

3 أكواب من مرق البقر.

1 كوب من الماء.

4/3 ملعقة الشاي من الزعتر المجفف.

1 فص ثوم، مقسم إلى فصوص ومقشر.

ملح للمذاق.

1– سخن الزيت في مقلاة واسعة بما يكفي لاحتواء اللحوم في طبقة واحدة. أضف الكوارع وحمرها على الجانبين. أضف الخل والمرق والماء والمطيبات. اتركها تغلي، وقلل الحرارة حتى تفور، وغطها واطبخها لمدة 2 2/1– 3 ساعات، واقلب اللحم مرة أخرى ومرتين حتى يلين.

2- أبعد اللحم عن القدر واسحب اللحم بعيداً عن العظام في قطع بحجم اللقمة. رشح سائل الطبخ في أكواب، ضاغطاً على فصوص الثوم حتى تتخلل المصفاة وتترشح في السائل مع اللحم. قدمه مع الخبز (الوصفات 41، 43، 45) أو العصيدة (الوصفات 39، 44، 46).

لقد ضمنت الإلهة سخت-حور زاداً جيداً من اللحم للمائدة ووُصفت بأنها بقرة حلوب.

ψ 50. لحم البقر المتبل المجفف ψ

تفسد اللحوم بسرعة في مناخ مصر الساخن، ولذلك فإن حفظ جزء من اللحم المذبوح بتجفيفه كان ممارسة متبعة يصورها كثير من رسوم المقابر. ويشكل خليط أدوات المعالجة لغزاً من الألغاز، بالرغم من أن الملح كان معروفاً لمدة طويلة بأنه يسرع التجفيف. وقد أثبت العلماء أن بعض التوابل يكبح نمو البكتيريا في اللحوم، ولكن يظل من غير المعروف هل حدس المصريون هذه الكيمياء من سنوات مراقبتهم الطويلة. ولأن التجفيف بالشمس غير عملي في أغلب المناخات في الولايات المتحدة، فيوضع اللحم في فرن خفيض لتقريبه من البيئة الصحيحة. وتكشف البقايا الأثرية عن عظام تدل على علامات جزارة، مما يوحي أن القطع الأكبر كانت تُشرّح.

4/1 ملعقة شاي من الكمون المطحون.

2/1 ملعقة شاي من الكزبرة المطحونة.

4/1 معلقة شاي من الخردل المطحون.

2/1 ملعقة شاي من بذور النيلة.

2/1 ملعقة شاي من السماق المطحون.

4/1 ملعقة شاي من الشمرة المطحونة.

4/1 ملعقة شاي من الحلبة المطحونة.

1 ملعقة شاي من الملح.

1 لحمة كتف أو خاصرة، بحدود رطل واحد، مقددة إلى شرائح سُمْك كل منها لا يزيد عن 2/1 إنش.

سخن الفرن إلى 200°ف. اجمع التوابل جميعاً معاً وانثرها على شرائح اللحم. ضع الشرائح على طبق الخبز في الفرن لمدة ساعتين ونصف، أو حتى يجف اللحم ويسهل مضغه. برده إلى درجة حرارة اعتيادية وقدمه. وإذا كان اللحم قد جف بعمق، فيمكن حفظه بدرجة حرارة اعتيادية.

ψ 51. شرائح الخنزير المشوي مع البصل ψ

برغم أن الخنازير كانت تأكلها جميع الطبقات الاجتماعية في مصر العليا في أزمنة ما قبل السلالات، فإن الخنزير فقد مكانته ببطء بعد توحيد مصر العليا والسفلى في المملكة القديمة. وهذه الوصفة البسيطة جداً مناسبة للعمال على امتداد مصر الفرعونية وللطبقات العليا في الحقب الأولى.

2 شريحتا لحم خنزير بسمك 4/3 إنش.

4 بصلات خضراء.

زيت نباتي بقدر الحاجة.

ملح للمذاق.

سخن قدر شواء. اطل شريحتي لحم الخنزير والبصل الأخضر بطبقة خفيفة من الزيت. ضع الشرائح في المشواة واطبخها، قرابة 6–7 دقائق لكل جانب. وعند منتصف الطبخ، أضف البصل إلى المشواة، واقلبها مراراً حتى تلين. وطيبها بالملح قبل التقديم.

استخدام عادات الطعام الحالية

لاستخلاص ما كان يأكله الناس في الماضي:

قصة تحذيرية

اعتاد الباحثون أن يعتقدوا أن الخنازير كانت محرمة، استناداً إلى البيانات التي أطلقها هيرودوت، المؤرخ اليوناني في القرن الخامس ق. م، في أن أي مصري يلامسه خنزير لا بد أن يهرع مباشرة للارتماء في النيل للتطهر. كما ارتأى الباحثون أيضاً، لكون لحم الخنزير تحرمه قوانين الأكل في كل من الديانتين اليهودية والإسلامية، أن المصريين القدماء الأوائل كانوا يعتبرون الخنزير غير طاهر. ولكن ما إن فكّ الباحثون المحدثون شفرة

سجلات المعابد وواصلوا حفرياتهم الأثرية المستفيضة، حتى ظهرت الخنازير جزءاً مهماً من الغذاء المصري. وتوحي بقايا الخنازير التي عُثر عليها على امتداد موقع ما قبل السلالات في هيراكنبوليس أن جميع الطبقات الاجتماعية كانت تأكل الخنازير. فكان الفراعنة يقدمونها إلى المعابد وفي الأعياد، وتضم بعض أكوام القمامة عظام خنازير أكثر من بقايا عظام الماشية أو الأغنام أو الماعز. وربما تغير دور الخنازير بحلول أزمنة المملكة الجديدة، حيث صار الخنزير يعتبر طعام الطبقات الدنيا: وقد أسفرت التنقيبات في قرية العمال التي بُنيت لإيواء من كانوا يعملون في وادي الملوك عن عظام خنازير كثيرة بنسبة لا تقاس.

ψ 52. السمّان المشوي ψ

تُظهر رسوم المقابر مصريي الطبقة العليا وهم يقضمون السمان؛ ووفقاً لما يرويه هيرودوت، فقد كان المصريون يأكلونها نيئة (بعد تمليحها) أو تخليلها. وليس السمان النيء بالشيء المستبعد: ليس فقط لأن هناك طيور طرائد كثيرة نادراً جداً ما تؤكل في الأزمنة الحديثة، بل لأن الملح، إذا ما أضيف إلى الطيور لمدة ساعة أو أكثر، سيغير نسيج لحم الطيور الصغيرة. وربما يشبه هذا الخصوصية السويدية في سمك «غرافالاكس»، الذي هو سلمون نيء يعالج بالملح ويؤكل مقدداً إلى قدد صغيرة. وتوضح رسوم السمان وطيور طرائد أخرى أنها غالباً ما تلتهم، أي بعد إزالة العمود الفقري وتسوية الطير يُسفّد على الجانبين من الساق إلى الجناح. وهي طريقة ثابتة متبعة في الإمساك بالطيور لغرض الشواء، وتساعد تسويتها على طبخها جيداً.

4 طيور سمان.

1/4 ملعقة شاي من الشمرة المطحونة.

1 ملعقة كبيرة من البقدونس.

1 ملعقة كبيرة من السمنة (الوصفة 10).

1 1/2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

ملح للمذاق.

1- برفق أزل العمود الفقري من السمان بتمشية سكين صغيرة على الجانبين، مبتدئاً من فتحة الرقبة. وعظام السمان رهيفة، لذلك لا بد أن تواجه قليلاً من المقاومة.

2- اجمع الشمرة والبقدونس والزبدة في وعاء صغير. اغرز سبابتك بين الجلد ولحم الصدر في السمان. ادهن بقليل من مزيج الزبدة فوق لحم الصدر. أجر الزيت فوق السمان وطيبه.

3- شق السمان بسفودين معدنيين طويلين بفرز سيخ في الجناحين والجزء الأعلى من الصدر وسيخ آخر في الفخذين والجزء الأسفل منه. سخن صحن الشواء فوق حرارة معتدلة. اشو السمان قرابة 5 دقائق، أو حتى يتوهج الجلد. اقلبه واستمر بالطبخ لمدة 3 دقائق أخرى. قدمه مباشرة.

ملاحظة: يفضل تقديم السمان قرنفلي اللون، لأنه يكون له حينئذ مذاق شهي، ولكن إذا كنت تفضله أكثر احتراقاً، فاستمر في طبخه حتى يصل إلى الدرجة المطلوبة.

ψ 53. الفول باللحوم المملحة ψ

يطلق اسم «الكاسوليه» على طبق فرنسي تقليدي يعد من الباقلاء أو الفول المطبوخ مع اللحوم المملحة التي حفظت في الدهن. وبحكم كثرة استعمال المصريين للفول المجفف، وكذلك بسبب الجرار التي عثر عليها في المقابر لحفظ اللحوم، فلم يعد هناك سوى خطوة قصيرة للجمع بين هذين الطعامين في طبق واحد. والكاسوليه لها طعم الثوم، ولهذا فهي تناسب أذواق المصريين. وكان الفول تأكله جميع الطبقات الاجتماعية، مع ذلك فإن غلاء استعمال الملح لحفظ اللحوم ربما يجعل من هذا الطبق غالياً جداً على أن يكون جزءاً من الغذاء اليومي للعمال. وكان قبر «خا»، وهو المشرف على الأعمال العامة في المملكة الجديدة، يحتوي على جرار من الطيور المملحة. ويتطلب هذا الطبق يومين من الإعداد.

وكان الترمس (lupinus albus) يؤكل على نطاق واسع في مصر؛ أما الفول النيء فيحتاج إلى تنقيعه عدة أيام لإزالة بعض التكسينات الضارة. وتعرض الأسواق الإيطالية أحياناً الفول تحت اسم «الترمس» (lupini)، وإن لم يكن ترمساً في الحقيقة. والفول الإفريقي أو فول العين السوداء، وهو نوع آخر من البقول الإفريقية، يمكن أن ينوب عنه.

1 رطل من الفول الإفريقي أو فول العين السوداء.

1 رطل من ضلوع الخنزير مقسماً إلى ضلوع مفردة.
2 سيقان بطة.
1 رأس ثوم، مقسم إلى فصوص ومقشور.
3/1 كوب من ملح الكاشر.
1 حزمة من الزعتر الطازج.
2 كوبان من دهن البط (يفضل) أو زيت الزيتون.

1- انقع البقول طوال الليل في ماء بارد يغطيها بارتفاع إنشين.
2- في أثناء تنقيع البقول، اجمع الضلوع وسيقان البط والثوم. اطلها بالملح وفرق الزعتر فوق المزيج. ضعها في قدر مسطح واركنها في الثلاجة ودعها تجف ليلة كاملة.
3- في اليوم الثاني، امسح الملح. ضع اللحوم والمطيبات في قدر شواء ثقيل وأضف الدهن. دع القدر يفور على مهل واطبخه لمدة ساعتين، واقلب اللحوم ليتساوى طبخها. أزل اللحم والثوم من الدهن ودعه يبرد.
4- في أثناء طبخ اللحم، جفف البقول وضعها في قدر واسع. غطه بالماء بارتفاع 3 إنشات ودعه يغلي. قلل الحرارة ليفور واطبخه حتى تلين البقول، مضيفاً الماء عند الحاجة. وفرغ أي ماء زائد.
5- حين تبرد البطة بما يكفي للإمساك بها، اسحب العظام من اللحم. أضف لحم البطة والضلوع والثوم للبقول، بالإضافة إلى قليل من دهن الطبخ، إذا رغبت. واطبخه فوق نار خفيضة لمدة 10- 15 دقيقة حتى تضوع نكهته.

ψ 54. البطة المحمصة المحشوة بالتمور ψ

في التمور محتوى سكر عالٍ (70٪ – 80٪ من وزنها الصافي)، وهذا ما يجعلها مثالية للخزن لأن نمو البكتيريا مكبوح. ولا يتوافر دليل مباشر على أن المصريين استخدموا الحشوات، ولكن لا بد أنها كانت استعمالاً مقبولاً لبقايا الخبز.

1 بطة.
4/1 كوب من الماء.
1 بصل، يقطع نصفين من نهاية الجذر، ويفرم على شكل أنصاف أهلة بحجم 2/1

إنش.

2 كوبان من مكعبات خبز الحنطة الكاملة البائتة، أو استخدم أي خبز تشاء في هذا الفصل.

1 كوب من التمور المجففة المفرومة.

4/3 ملعقة الشاي من الملح.

1- سخن الفرن إلى 450°ف. أزل كتل اللحوم والشحوم داخل البطة، وكذلك أي دهن فائض من تجويف الرقبة.

2- ضع الدهن في مقلاة صغيرة مع 4/1 كوب من الماء. وسخنها على مهل حتى تغلي وقلل الحرارة ليختلط الماء بالدهن. اطبخه حتى يتبخر الماء، وستسمع أزيزاً خفيفاً.

3- سخن ملعقتين من شحم البطة المزاح في مقلاة متوسطة (وأضف قليلاً من الزبدة والزيت إذا لم يكن الشحم كافياً). أضف البصل واطبخه على نار متوسطة حتى يلين.

4- اجمع البصل ومكعبات الخبز والتمور ونصف الملح. احش بها تجويف البطة. وانثر بقية الملح على الجزء الخارجي من البطة وضعها في قدر تحميص بعمق 2 إنش في الأقل، والصدر إلى الأسفل.

5- اطبخها لمدة 40 دقيقة. أبعد القدر بعناية عن الفرن (وسيكون هناك دهن ساخن في قعر القدر)، وباستخدام ملاقط ثقيلة أو شوكات مطبخية كبيرة، اقلب صدر البطة إلى الأعلى. أعد البطة إلى الفرن لمدة 40 – 60 دقيقة أخرى، أو حتى يشير مؤشر الحرارة على الفخذ إلى 165°ف.

6- أزل الحشوة عن تجويف البطة وقدمها مع شرائح من صدر البطة وسيقانها.

ψ 55. كبدة الإوز مع التين ψ

تكشف صور المقابر طيوراً تغذى بالإكراه لتسمينها من أجل الموائد، حيث تحتجز رقبة الطائر وتقدم حبوب ناقعة أمام حوصلته حتى يأكل أكثر مما يأكل في الأحوال المقتصرة على الأهراء. وكذلك فإن الطيور تغذي أنفسها وتلتهم الحبوب في البرية لتسمن من أجل الطيران في الهجرة، وهكذا فإن لهذه التقنية سوابقها في الطبيعة. وفي كلتا الحالتين، تطور الطيور

طبقة كثيفة من الشحم وتتضخم أكبادها. وحين يُذبَح الطائر بعد تسمينه، تصبح الكبدة ألذ ما فيه، وتعرف هذه العملية في العالم باسم «الفِوَجرة» (foie gras)، أو الكبدة المسمنة.

يسحب الطهاة المحترفون الأوردة والأوتار التي تجري في الأكباد لأسباب جمالية، وهي خطوة تتطلب بعض الصبر، لكنها ليست بالصعبة. وإذا كانت الفوجرة أو الكبدة المسمنة غير متوافرة أو غالية الثمن، فيمكنك استبدالها بمعجون الفوجرة. ولا يقدم السجل المصري أي دليل حول كيفية إعداد الفوجرة؛ وغالباً ما تزاوج الوصفات الحديثة الكبد بالفواكه الحمضية، وهذه الوصفة مستوحاة من الممارسة الحديثة. وباعتبار الفوجرة نتاجاً من اللحوم المعتنى بها جيداً، فقد كان الأثرياء يأكلونها، تماماً كما هو الحال الآن. وتجعل منها الخمرة في هذه الوصفة المبتكرة مناسبة للنخب؛ ولأن الشحم كان يحظى بالتقدير الكبير أيضاً، فإن إعادة دهن القدر، وهذا ما يحصل في كثير من تحضيرات الفوجرة الحديثة، تصح أيضاً على روح المطبخ المصري القديم.

6 تينات مجففة.

4/1 كوب من عصارة الرمان.

4/3 كوب من الخمرة.

2/1 رطل من الفوجرة الطازجة أو معجون الفوجرة، مقطعة إلى شرائح بسمك 3/1 إنش.

4/1 ملعقة شاي من الكمون المطحون.

ملح للمذاق.

1- ضع التينات في صحن صغير وأضف عصارة الرمان والخمرة. اتركها تغلي، وقلل الحرارة إلى أن تفور، واطبخها برفق حتى يلين التين. أخرج التين وقطعه أنصافاً. قلل سائل الطبخ من خلال الحرارة العالية حتى يصير شراباً. وإذا كنت تستخدم معجون الفوجرة، فانتقل إلى الخطوة 3.

2- في هذه الأثناء، انقل الفوجرة الطازجة بدرجة حرارة اعتيادية، لجعل تنظيفها أسهل. وبلطف ابحث عن حواف الكبدة لتحديد مواضع الشرايين الكبيرة. اسحبها أو اقشطها باستخدام أصابعك أو سكين القشر. قطع الكبدة إلى أجزاء بسمك 4/3 إنش. وبردها في الثلاجة لمدة 30 دقيقة، أو حتى تجهز الطبخ، ليتماسك النسيج.

3- سخن مقلاة صغيرة فوق نار معتدلة لمدة دقيقة واحدة. طيب الكبدة بالكمون والملح.

اقلها قليلاً على أحد الجانبين، قرابة 30 ثانية. والكبدة الطازجة تفرز الكثير من الشحم. اقلبها واطبخ الجانب الآخر من 20– 30 ثانية أخرى. ضع الكبدة في أطباق تقديم وفرقها مع التين المسلوق. أضف الشراب إلى الشحم في القدر، واخفقه بسرعة، وصبه فوق قطع الكبدة. قدمها مع الخبز ليتشرب بالصلصة.

Ψ 56. الكلى المقلية Ψ

كان طبق الكلى المطبوخة جزءاً من التقدمات الجنائزية في قبر من قبور نخبة السلالة الثانية (زهاء 2890– 2686 ق. م). وإضافة الصلصة لهذه الوصفة تخمينية. وينقع الطباخون الكلى بالحليب لإزالة أي أثر للحامض البولي؛ أما الكيفية التي تعامل بها المصريون مع هذه القضية الطهوية فأمر غير معروف. كما أن الطباخين المحدثين يزاوجون الكلى بالصلصات الغنية بالنكهة، ولا سيما الخردل.

وقد عُثر على بذور الخردل في مقابر السلالة الثانية عشرة، وكان الكتاب الرومان يمتدحون الخردل المصري. ووُصِفَ عشب يُعتقد أنه البقدونس في النصوص الطبية كعلاج لاضطرابات الجهاز البولي؛ وربما استعمل أيضاً كمطيب. ويكون مذاق الكلى أفضل حين تُطبخ بما لا يزيد عن الوسط، أي يحمر وسطها قليلاً.

1 رطل من كلى الحمل أو العجل.
2 كوبان من الحليب.
4 ملاعق كبيرة من الزبدة.
ملح للمذاق.
1 ملعقة كبيرة من الخردل المطحون.
4/1 كوب من الخل ممزوج بملعقتين من الماء.
3 حُزم من البقدونس المفروم.

1– نقع الكلى بالحليب في الثلاجة لمدة ساعة واحدة. فرغها وجففها تماماً.

2– سخن مقلاة كبيرة على نار عالية وأضف الزبدة. أضف الكلى المجففة واطبخها على جانب حتى يصير لونها رمادياً، قرابة 4 دقائق؛ اقلبها واستمر في الطبخ، 3–4 دقائق أخرى. طيبها بالملح وأبعدها عن المقلاة.

3- اخفق الخردل بالخل المخفف وأضفه على الزبدة الباقية في المقلاة. اطبخها لمدة 45 ثانية، وأضف البقدونس، حتى يختلط، ثم أبعدها عن النار. قطع الكلى إلى شرائح رقيقة وامسحها بصلصة المقلاة.

ψ 57. السمك المشوي مع الشبت ψ

بحلول الألفية الأولى ق. م، بدأت بعض النخب المصرية تنظر إلى السمك باعتباره محرماً. وصار الكهنة بالذات يتجنبون الأسماك باعتبارها انتهاكاً وإساءة للطهارة الطقسية، ربما لأن الأسماك أساءت للإله أوزوريس بأكلها قضيبه، بعد أن قتله أخوه سيث وقطع أوصاله. غير أن هذا التحريم لم يكن شاملاً لعموم المصريين، إذ ينتثر كثير من بقايا الأسماك في مجمعات المعابد. وكانت الأسماك تشكل، عند أغلب المصريين، الجزء الأساسي في الغذاء. وكانت الأسماك متوافرة بكثرة على امتداد النيل، ولا سيما الأنواع التي تفلح في التكاثر في المياه الضحلة، مثل سمك التاليبة. كما أن سمك الصلور يتكاثر أيضاً في المياه الموحلة.

4 غصينات من الشبت.

2 من سمك الصلور، أو أي سمك مكتنز أبيض اللحم، بالجلد.

ملح للمذاق.

أوراق العنب أو التين بقدر الحاجة.

4 ملاعق شاي من الزيت النباتي.

1- ضع غصينين من الشبت على كل جانب من جانبي سمك الصلور. طيبه بالملح ولف كل سمكة بالأوراق لتغطيتها. وادهن كل لفافة بنصف الزيت.

2- سخن مقلاة. واطبخ الأسماك لمدة 5 دقائق، اقلبها واستمر في الطبخ حتى تطيب، قرابة 3 دقائق أخرى. واجعل كل من يأكل يفتح ورقة العنب التي تغطيها على المائدة.

ψ 58. البوري المخلل ψ

حكم الفرعون رمسيس الثالث لمدة 31 سنة خلال القرن الثاني عشر ق. م؛ وفي ذلك الوقت، وفّر 495000 سمكة منظفة وطازجة ومخللة للأعياد العامة للاحتفاء بمختلف العطل. وكان أكثر الأسماك التي تحظى بالتقدير هو البوري.

2 بصل عسقلاني مقشورة ومقطعة جيداً.
2 1/2 كوب من الخل الأبيض.
1 1/2 كوب من الماء.
2 ملعقة كبيرة من الملح.
1/2 كوب من السيلانترو المفروم.
1 رطل من أسماك البوري، أو أي سمك أبيض آخر منظف.

ضع بصل عسقلان والخل والماء والملح والسيلانترو في قدر يتسع لاحتواء الأسماك في طبقة واحدة. اغل المزيج وفوّره لمدة 3 دقائق. ضع الأسماك واطفئ النار. واترك الأسماك تهدأ في السائل الساخن لمدة 10 دقائق، أو حتى تطيب تماماً. أزل شرائح الأسماك بعناية من الخليط وقدمها ساخنة أو باردة.

الخضر

لا تكاد تترك الخضر أثراً يبقى في السجلات الأثرية. وخلافاً للحبوب المسفعة، وعظام الحيوانات وحتى بقايا الفواكه، تتسم أنسجة الخضر بالنعومة والغضارة وتختفي، مما يجعل العثور على دليل يدل على الخضر أمراً نادراً في المقابر وأكوام القمامة. مع ذلك كانت الخضر تؤدي دوراً مهماً في أغذية جميع الطبقات المصرية. بالنسبة إلى النخب، كانت حدائق المطابخ المروية بعناية توفر الخضر للموائد. أما بالنسبة إلى الفقراء الذين لا يمتلكون الأراضي، فقد كانوا يطوفون بحثاً عن النباتات العشبية البرية بين محاصيل الحبوب، أو في المستنقعات، أو في الأراضي الهامشية الأخرى. وكان العمال يحصلون على الخضر كجزء من حصصهم، وإن كانت اللوائح القديمة لا تخصص أنواعها؛ وعلى هذا الغرار، يسجل «كتاب الموتى»: «كانت الخضر أيضاً مع المتوفى على الأرض»(8).

ψ 59. الملوخية المدمسة ψ

الملوخية (corchorus olitorius) هي خضرة ذات أوراق يعتقد أنها جاءت إلى مصر من سوريا في الأزمنة الفرعونية، وإن كان أول دليل تاريخي يشير إلى وجودها يعود تاريخه

إلى الأزمنة الرومانية[4]. ويعمل المصريون المعاصرون طبخة الملوخية في قدر واحد، غالباً ما يجمعون فيه الحمل أو الأرانب أو الدجاج مع الفلفل الحار. ويصعب العثور على ملوخية طازجة في الأسواق الأمريكية، ولكن يمكن العثور على ملوخية معلبة أو مجمدة في أسواق مأكولات الشرق الأوسط. ويمكنك استبدالها بالسبانخ أو أوراق الشمندر أو الحماض فرادى أو مجتمعة؛ وإذا كان السبانخ والحماض متأخرين عن الملوخية زمنياً، فإنهما قريبان منها من حيث النكهة، في حين أن أوراق الشمندر ربما كان المصريون يأكلونها.

ولعل الملوخية كانت تنمو في البرية في أجزاء من مصر القديمة في الأقل، وبالتالي تتوافر للفلاحين الفقراء. ولإعطاء طبق يناسب الفقراء، أعدت هذه الوصفة عن عمد بأقصر وقت للطبخ باستخدام أقل وقود ممكن وللاحتفاظ بالبصل والثوم في حالة وسطية بين النيء والمطبوخ، تماشياً مع عادة المصريين في أكل البصل نيئاً.

2 ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي.

1 بصلة كبيرة مقشورة ومفرومة.

3 فصوص ثوم مفرومة.

1 ملعقة شاي من الكزبرة المطحونة.

2/1 ملعقة شاي من الكمون المطحون.

10 أونصات معلبة أو مجمدة من الملوخية أو السبانخ أو 2 حزمة من السبانخ الطازج أو أوراق الشمندر أو الحماض، مغسولة جيداً ومفرومة.

ملح للمذاق.

سخن الزيت على مهل في قدر كبير، وأضف البصل. اطبخها لمدة 15 ثانية؛ وحينئذ تبدأ باللين قليلاً. أضف الثوم والتوابل واطبخها 15 ثانية أخرى. أضف الخضر التي ترغب فيها واطبخها حتى تذوي. طيبها بالملح وقدمها، ويفضل أن تقدم مع الخبز الكوشي (الوصفة 45) أو الفطير (الوصفة 40).

تنويع: اجمع الملوخية المدمسة مع سلطة العدس (الوصفة 61) للحصول على وجبة نباتية كاملة.

(4)يشير مؤلف «الفلاحة النبطية» إلى أن «الملوخية» أو «الملوكية» هي ما يسميه العراقيون «الخباز»، ويطلق عليها أهل الشام الملوخية لاعتقادهم أنها ملكة البقول في فوائدها. انظر: الفلاحة النبطية 838/2. وواضح أن تسميتها بالملوخية تعود إلى عصر سيادة الآرامية – المترجم.

ψ 60. سلطة جذور اللوتس ψ

كانت وردة اللوتس الزرقاء ترمز إلى الميلاد الجديد عند المصريين، لأن براعمها تتفتح لفترة وجيزة بعد الفجر، ولا يحل منتصف النهار حتى تنغلق بشدة. وكان اللوتس يقترن بالولائم؛ فزهرته ذات رائحة قوية، وتحتوي تويجات اللوتس وجذوره على قدر من القلويات المخدرة باعتدال قابلة للذوبان في الكحول. وربما كانت الخمور المسكوبة مع اللوتس مسكرة على نحو خاص. وما زالت جذور اللوتس تستعمل في المطبخ الصيني ويمكن العثور عليها في الأسواق الآسيوية.

1 بصلة صغيرة.

1 جذر لوتس، قرابة 1 رطل.

2/1 عصير الرمان الطازج، يفضل، أو كوب من الأعناب الحمراء.

ملح للمذاق.

زيت نباتي أو زيت الزيتون.

قطع البصل وجذر اللوتس بأصغر ما يمكن. أبعد حبيبات الفاكهة المنفصلة عن عصير الرمان، عند استخدامه. أو قطع الأعناب إلى أنصاف وأزل النوى. اجمع البصل وجذر اللوتس والفاكهة في وعاء كبير. طيبها بالملح وامسحها بالزيت للمذاق، واخلطها.

ψ 61. سلطة العدس ψ

العدس واحد من أقدم الأغذية في مصر، وقد عثر عليه في مقابر ما قبل السلالات. ولاحظ أحد الكتاب الإغريق أن الإسكندرية كانت مدينة «تملأها أطباق العدس»(9). وكان العدس مادة مهمة من مواد التجارة. ووفقاً لما تذكره «حكاية وين– آمون»، وهي قصة من أواخر المملكة الجديدة، فقد كان العدس يتاجر به مع الأرز اللبناني. ولا بد أن لبنان أيضاً كان مصدراً من مصادر الزيتون وزيت الزيتون في الجزء الأكبر من الحقبة الفرعونية.

وقد استجلب الشمندر لمصر من فلسطين، بالإضافة إلى الكمون والكزبرة، وتكيف بسهولة مع المناخ المصري. وتستعمل الأعشاب كمبيدات للحشرات، وكثيراً ما تكون جزءاً من طقوس دفن النخب، وعُثر عليها في مختلف القبور من المملكة الوسطى فصاعداً، بما فيها قبر الملك الشهير من المملكة الجديدة الفرعون توت عنخ آمون. ويبدو من المرجح أنها استعملت في الطبخ المصري القديم.

1 كوب من العدس.

4/1 كوب من البصل المفروم.

4/1 كوب من زيت الزيتون.

ملح للمذاق.

2 ملعقتان كبيرتان من الشمندر المفروم.

ضع العدس في قدر وغطه بمقدار إنشين. اغله واطبخه حين يلين العدس، قرابة 25– 35 دقيقة. جففه. طيبه بالمطيبات الباقية. قدمه ساخناً أو بحرارة اعتيادية.

ψ 62. السلطة المفرومة ψ

كانت أنواع الخس المتوافرة في مصر القديمة تقتصر على فصيلة الكوس، أي الرؤوس ذات الأوراق الطويلة التي تميل إلى الصلابة، وأحياناً تكون أوراقها مرة. وليس من الواضح ما إذا كان المصريون يأكلون فعلاً هذا الخس كخضرة أم أنهم فقط كانوا يزرعونه بسبب بذوره الغنية المنتجة للزيت. وإذا كانوا يأكلون الخس، فربما كانوا يجمعونه مع الأعشاب ذات النكهة مثل الرشاد، أو النباتات ذات الطعم الحلو، مثل الشمرة، لموازنة مرارته. وعثر على غصينات الشبت في قبر أمنحوتب من المملكة الجديدة. والدليل على استعمال الشمرة أو الفجل، سواء على شكل بصيلة أو تابل أو بذور منتجة للزيت، غير حاسم؛ إذ يختلف الباحثون حول مدى دقة ترجمة بعض المفردات بوصفها شمرة أو فجلاً، أم أن هذه المفردات الغامضة تدل على نباتات أخرى معرفتنا بها أقل. ولم يكن الفجل بالنبات الأصيل، بل استجلب في تاريخ غير معروف. ووفقاً لما يذكره الكاتب الروماني بليني الأكبر، فقد كان الفجل محصولاً نباتياً مهماً وغنياً بالزيت في الأزمنة الكلاسيكية.

ولا شك أن المصريين كانوا يمتلكون كثيراً من الخل، نتيجة أكسدة الخمرة في حاويات فخارية نفاذة للهواء. أما كونهم يشاركون الذوق الحديث في السلطات الممزوجة بالخل فأمر يستحيل أن نعرفه من السجلات الأثرية الحالية.

2 كوبان من الهندباء المنظفة المفرومة.

1 حزمة من رشاد الماء، تزال عنه الأغصان الصلبة ويفرم.

2 كوبان من أوراق الخس الملعقي المفرومة.

2/1 بصلة مقطعة.

1 رأس شمرة، يزال عنه اللب والسويقات ويقطع.

4 فجلات منظفة ومقطعة.

4/1 كوب من غصينات الشبت.

ملح وزيت نباتي أو زيت الزيتون (قرابة 3/1 كوب أو أكثر أو أقل) وخل (قرابة 3 ملاعق كبيرة أو أكثر أو أقل).

اجمع الأوراق والخضر والشبت في وعاء. طيب مذاقها بالملح والزيت والخل واخطلها جيداً.

> كان الخس يرمز إلى الخصوبة عند المصريين، لأن الخس القديم كان يفرز نسغاً حليبياً يذكر بالسائل المنوي. وغالباً ما يُصوّر «مِن»، إله النبات والإنجاب، في حقل خس، مع فرعون يقدم نبات الخس للإله.

ψ 63. سَلَطة القثاء ψ

يرتبط القثاء (cucumis melo) ارتباطاً حميماً بالخيار (cucumis sativus). ويختلف الباحثون في تحديد الزمن الذي وصل فيه الخيار إلى مصر على وجه الدقة. يرى كثيرون أنه وقت متأخر نسبياً، زهاء الأزمنة الكلاسيكية، وإن كان آخرون يضعونه في زمن أقدم في المملكة الوسطى. غير أنهم يتفقون جميعاً على أن ابن عمه، القثاء، كان موجوداً في مصر الفرعونية. ويظهر شيء من التشويش في السجل الفني: إذ تظهر رؤوس بيضوية صغيرة إما أن تكون خياراً أو قثاءً في رسوم المقابر. وليس أي من الخيار أو القثاء بالحلو المذاق، ولأن القثاء يصعب العثور عليه في الولايات المتحدة، فإن هذه الوصفة تستعيض عنه بالخيار الشبيه بالفاكهة المصرية القديمة.

12 ورقة نعناع مفرومة.

1 ملعقة كبيرة من العسل.

1 2/1 ملعقة كبيرة من الخل.

1 خيارة كبيرة مغسولة ومقطعة.

2/1 بصلة مفرومة.

ملح للمذاق.

اجمع جميع المكونات واخلطها جيداً.

Ψ 64. سلطة الشمام الحلو Ψ

بالإضافة إلى القثاء، تمتع المصريون القدماء بالشمام (الشبيه بقرع العسل أو البطيخ العطري) وربما تمتعوا بالبطيخ الرقي (أو الدلاع)، وإن كان ما النقاش مازال جارياً حول كون الأخير يزرع في الأساس بسبب بذوره الغنية بالزيت.

والمرجح أن الشمام الحلو كان يؤكل مجرداً في كثير من المناسبات. وتستخدم هذه الوصفة المبتكرة تطييباً كان متوافراً في مصر يضفي على السلطة مذاقاً منعشاً.

1 شمامة أو قرعة عسل، مقسومة إلى نصفين، تهمل البذور، وتقطع إلى مكعبات بحجم اللقمة.

2/1 ملعقة كبيرة من السماق المطحون.

2 ملعقة كبيرة من السيلانترو المفروم.

2/1 بصلة مفرومة.

1 ملعقة شاي من بذور النيلة.

اجمع المكونات معاً واخلطها جيداً.

البهارات

Ψ 65. الدُقّة (الجوز وخليط التوابل) Ψ

ما زال المصريون المعاصرون يعملون الوجبات السريعة وخلطات التطييب، مثل الدُقّة، من مكونات كانت أصيلة أو مستوردة لمصر القديمة. ويمكن أن تؤكل «الدقة» مع الخبز المسطح، إما بغمس حواف الخبزة في الخلطة أو نثرها على السطح والإمساك بها مثل قطعة البيتزة. ومع الدهون والبروتينات، يمكن للدقة أن تشكل قوام الطعام عند الفقراء. وربما كانت لأطعمة مشابهة تستخدم مكونات محلية أهميتها أيضاً في الأزمنة الفرعونية.

2/1 كوب من بذور السمسم، محمصة في 350°ف، لمدة 8 دقائق.

2 ملعقتان كبيرتان من النعناع المجفف.

1 ملعقة كبيرة من المردقوش المجفف.

4/1 كوب من بذور الكزبرة.

1 ملعقة كبيرة من بذور الكمون.

4/1 كوب من البندق المبيض، محمص في 350°ف، لمدة 8 دقائق.

1 ملعقة شاي من الملح.

اجمع المكونات جميعاً في جرن واطحنها بمدك حتى تسحق. قدمها كغميس للخبز المسطح الساخن، إما جافة أو مرشوشة بزيت الزيتون رشاً سخياً، أو كتطييب لأطباق جاهزة أخرى.

ψ 66. البطارخ (بيض السمك المجفف) ψ

«البطارخ» (batarekh) هي أكياس بيض السمك المملحة والمجففة على مهل، وفي العادة تستخرج من سمك البوري، لكن بيوض التونة والقد تحفظ تقليدياً بهذه الطريقة أيضاً. وتُعرَف (البطارخ) بأسماء مختلفة، فهي في الفرنسية (boutargue)، وفي الإيطالية (bottarga)، وفي الإغريقية (tarama). ولكون البطارخ لاذعاً ومالحاً وغنياً بالدهن، فإنه ينكه الكاربوهيدرات الجافية، وبقي يحظى بالشعبية في منطقة البحر الأبيض المتوسط. ويقطع المصريون البطارخ إلى شرائح صغيرة ويقدمونها على الخبز المدهون بالزبدة أو زيت الزيتون. ولعلها كانت تقدم بالطريقة نفسها في الأزمنة الفرعونية لإنعاش الخبز أو البقول أو العصيدة.

يباع بيض الأسماك المملح والمجفف في الأسواق القومية الإثنية، ولكنه سهل التحضير إذا كانت لديك وسيلة للحصول على بيض سمك طازج، ويمتاز مذاقه بأنه ملحي وأرضي وليس بالمتعفن جداً.

1 زوج من بيوض الشابل أو بيوض أي سمك آخر، مع الغشاء الرقيق الذي يغطي البيض، قرابة 1 2/1 رطل.

1 كوب أو أكثر من ملح الكاشر.

خبز مسطح وزيت الزيتون وبصل وبقدونس.

1- امسح البيض بالملح بلطف، وحاول ألا تخدش الغشاء الذي يغلفه. ضعه على طبقة ورق ثلاثية فوق صحن وأودعه في الثلاجة. سيبدأ البيض بإطلاق سائل. أبدل المنشفة حين تترطب الورقة، مرتين أو ثلاث مرات في اليوم، واقلب البيض على الجهة الأخرى لامتصاص الرطوبة من جميع الجهات. واستمر في نثر طبقة كثيفة من الملح عليه لإزالة

الرطوبة بقدر الإمكان.

2- ما إن يتوقف البيض عن فرز الماء (بعد قرابة 3 أيام)، فرغ البيض من الهواء بتسخينه في فرن إلى 200°ف. اطفئ الفرن. ضع البيض في الفرن المطفأ واترك الفرن يبرد تماماً. أعد العملية بإخراج البيض بينما يسخن الفرن. وينبغي أن يتماسك البيض من دون تصلب.

3- لتقديمه، ادهن الخبز المسطح بزيت الزيتون بما يكفي. انثر عليه ملعقتين كبيرتين من البصل المفروم جيداً وملعقة كبيرة من البقدونس المفروم. اقطع بقدر ما تستطيع من البطارخ من الأعلى. اقطع الخبز على شكل أسافين وقدمه. أو إذا شئت، ابرش البيض فوق أي بقول مطبوخة. ويمكن حفظ البطارخ في درجة حرارة اعتيادية، أو تشميعه أو في الثلاجة.

ψ 67. الحمّص ψ

تظهر نماذج «الفيانزي» (وهو فخار مفخور صقيل) للحمص في مقابر المملكة الجديدة، ولكن لا يتوافر دليل كافٍ حول كيفية استخدامها للأطعمة. وبالإضافة إلى الحمص، يأكل المصريون المعاصرون الحمص المطبوخ المخلوط بالملح أو السكر. وربما كان المصريون القدماء يأكلونه بالملح، برغم أن السكر ينطوي على مفارقة زمنية.

2 كوبان من الحمص، منقوعان ليلة كاملة في كوارتين من الماء، أو 15 علبة من الحمص المجفف.

2 فصا ثوم مفروم.

2 ملعقتان كبيرتان من الخل الأبيض.

2/1 كوب من الطحينة (هريس السمسم).

1 2/1 ملعقة شاي من الكمون المطحون.

1 ملعقة شاي من الكزبرة المطحونة.

1 ملعقة كبيرة من السماق المطحون.

ماء بقدر الحاجة.

ملح للمذاق.

زيت الزيتون والسيلانترو للتزيين.

1- عند استخدام الحمص المجفف، جففه وضعه في قدر مع الماء بارتفاع 3 إنشات واغله حتى يلين، قرابة 45 دقيقة. ثم جففه.

2- عند العمل على دفعات، اجمع الحمص (المعلب أو المطبوخ) والثوم والخل والطحينة والكمون والكزبرة والسماق في جرن واجرشها بمدك حتى تختلط. أو إذا شئت كبديل، اجمعها دفعة واحدة في خلاط واخفقها. خففها بالماء بقدر الحاجة، وطيبها بالملح. وزينها بزيت الزيتون والسيلانترو.

ψ 68. تابل البصل النيء ψ

كانت البصل شائعاً على موائد التقدمات منذ السلالة الرابعة فصاعداً، مصحوباً في الغالب بالخبز. وخلال الحقبة المتأخرة (زهاء 664 – 332 ق. م)، صار الكهنة يتحاشون أحياناً أكل البصل، الذي صار مثل الأسماك طعاماً آخر يعد محرماً على من يلازمون قداسة المعابد. وربما كان تفادي الكهنة هذا للبصل طريقة في تأكيد التمايزات الطبقية بحكم أن التراتب الاجتماعي بقي معمولاً به في ذلك الوقت. وقد سخر الرومان، الذين ضموا مصر كمقاطعة رومانية في القرن الأول ق. م، من التقليد المصري المحلي في أكل البصل النيء.

والقصد من زيت الزيتون الاختياري في هذه الوجبة أن يضفي على التابل ما يجعله يسوغ قليلاً في اللهوات الحديثة وبغية تقديم تنويع يناسب الطبقات الأثرى في المجتمع المصري القديم: فقد كانت أشجار الزيتون تنمو في مناطق صغيرة نسبياً ولم تكن تشبع حاجة جميع المصريين. وكان الزيت المستورد خياراً آخر، لكنه أيضاً ترف لا يتوافر إلا لملاك الأراضي والطبقات الإدارية.

1 بصلة خضراء مقطعة جيداً.

4 بصلات عسقلان مقطعة، والأجزاء البيضاء والخفيفة الخضرة فقط.

2 فصا ثوم مفرومان جيداً.

2/1 كوب من البقدونس.

ملح للمذاق.

اختياري: 3- 4 ملاعق زيت الزيتون.

اجمع المكونات جميعاً. وقدمها بالخبز المسطح الدافئ.

ψ 69. صلصة الخاثر والطحينة ψ

لا يتوافر دليل أثري أو نصي على هذه الوصفة، مع ذلك وبحكم استعمال المكونات التقليدية جداً، فربما تمتع المصريون القدماء بصلصة كهذه. وفي الوقت الحاضر، صارت هذه الوصفة شعبية في مصر الحديثة، بإضافة عصير الليمون والفلفل الأحمر، وهما مكونان لم يكونا متوافرين لدى المصريين القدماء.

2 ملعقتان كبيرتان من الطحينة.

4/1 كوب من اللبن الخاثر.

1 ملعقة كبيرة من عصير الرمان أو الخل.

1 ملعقة كبيرة من الماء.

1 فص ثوم مقطع.

ملح للمذاق.

اجمع المكونات جميعاً واخفقها لتختلط. قدمها مع اللحم أو السمك أو الدجاج أو كصلصة يغمس فيها الخبز.

الحلويات والمعجنات

ψ 70. كعك الخروب ψ

يُعرَف الخروب أيضاً بأنه فاصوليا الجراد، ولعله «جراد» برية يوحنا المعمدان. حين تلتقط القرون الحديثة طازجة، تكون غضة، برغم أن بعض الباحثين يعتقد أن القرون الغضة إنما هي نتيجة تكاثر انتقائي. وهم يقترحون أن القرون في العالم القديم كانت أقسى وأمتن، وتتطلب أحجار طحن بما يبدو كثير الشبه مع القرون المجففة التي تستورد إلى الولايات المتحدة. وقد عُثر على قرون الخروب في مقابر ترجع إلى وقت مبكر في الأقل مع السلالة الثانية عشرة من المملكة الوسطى.

وعُثر على اللوز في قليل من مقابر المملكة الجديدة، ولا يكاد يتوافر دليل على زراعة اللوز في وادي النيل، ولهذا ربما كان ترفاً كمالياً. وتستخدم هذه الوصفة بيوض الدجاج، وهو شيء متأخر زمنياً عن المصريين القدماء. ولعل الكعك كان يُحضّر ببيوض البط أو طيور أخرى مما يتوافر لدى المصريين.

1 كوب من مسحوق الخروب.

2/1 كوب من دقيق الحنطة الكاملة.

1 كوب من اللوز المطحون.

2/1 كوب من الزبيب.

8/5 كوب من عصير الخروب (وإذا لم يتوافر عصير الخروب فاستعمل العسل).

2 بيضتان.

4/1 كوب من الزيت النباتي، بالإضافة إلى زيت للقدر.

1- سخن الفرن إلى 325°ف. امزج مسحوق الخروب والدقيق والجوز والزبيب.

2- اجمع عصير الخروب أو العسل والبيوض والزيت النباتي واخلطها خلطاً جيداً. اخفق المزيج في المكونات الجافة لترطيبها معاً. ضع المزيج في قدر كعك مزيت بسعة 8 إنشات. اطبخه لمدة 30- 35 دقيقة، أو حتى يتضح نضجه من خلال السفود المغروز في المنتصف.

ψ 71. كعك جوز النمر ψ

لجوز النمر (Cyperus esculentus) عروق صالحة للأكل غنية بالبروتينات والكاربوهيدرات، ذات طعم حلو جوزي. ويستمر جوز النمر، الذي يُدعى أيضاً لوز الأرض، ليصبح شعبياً في إفريقيا كمكون في النقانق الحلوة والأشربة والحلوى الهلامية. وقد عُثر على جوز النمر في مواقع من عصور ما قبل السلالات، مما يجعله واحداً من أوائل الأطعمة التي عُرفت في مصر. ويبين قبر من المملكة الجديدة للوزير «رخميرع» العمال وهم يحضرون كعك التقدمات مما يعتقد أنه جوز النمر. وتتضح العملية بكاملها في الرسوم من طحن العروق إلى تشكيل العجينة في مثلثات، وقليها وتقديم الكعك. ويوضح جزء من المشهد تربية النحل وجراراً من العسل تقدم للقبر، لذلك من الممكن أن يؤكل الكعك مع العسل، وهو ما يشبه الفطائر الكثيفة.

1 2/1 كوب من جوز النمر، مطحون (أو إذا شئت: دقيق الكستناء).

1 2/1 كوب من دقيق الحنطة الكاملة، بالإضافة إلى كمية أخرى للعجن.

3/1 الكوب من الحليب.

2 بيضتان مخفوقتان قليلاً.

3 ملاعق كبيرة من الزبدة، بالإضافة إلى كمية للقلي.
2/1 كوب من العسل.

1- اجمع الجوز المطحون والدقيق والحليب والبيوض والزبدة واعجنها لتشكيل العجينة. غطها وضعها جانباً لمدة 30 دقيقة.
2- اربت العجينة على سطح مرشوش بالدقيق، إلى مربع سمكه 2/1 إنش. قسم العجينة إلى أربعة أرباع متساوية، واقسم كل ربع بحيث تكون منها 8 مثلثات من الكعك.
3- اسكب ملعقتين كبيرتين من الزبدة فوق نار معتدلة في قدر قلي. اطبخ مثلثات العجينة ما يقارب 3 دقائق على أحد الجانبين؛ اقلبها واطبخها دقيقتين أخريين. اسكب العسل على صحن القلي واطبخه لمدة 30 ثانية إضافية. اقلب الكعك واطبخه 30 ثانية أيضاً. انقله إلى صحن تقديم واسكب العسل والدهن من القدر فوق الكعك. قدمه مباشرة.

كان العسل مادة كمالية غالية الثمن؛ وقد اعتقد المصريون أن العسل وحي إلهي حين نزلت دمعة من الإله «رع» وتحولت إلى نحلة. ورفرفت النحلة من زهرة إلى زهرة، لتخلق الحلاوة من الحزن.

ψ 72. التين المطهي ψ

كان التين المطهي واحداً من الأطباق التي عثر عليها في قبر من قبور السلالة الثانية لامرأة أرستقراطية. ولقد كانت الخمرة المقترحة في هذه الوصفة ترفاً كمالياً جداً في هذا التاريخ المبكر، وهي تجعل من الوصفة مناسبة للنخب المصرية. وباستبدال الخمرة بالبيرة أو الماء، يكون هذا الطبق مناسباً للموائد الأدنى.

1 كوب من التين المجفف.
4/3 الكوب من الماء.
4/3 الكوب من الخمرة، من أي نوع.

اجمع المكونات جميعاً في صحن. اتركه يغلي، وقلل الحرارة، وفوره لمدة 15 دقيقة أو حتى يلين التين. ويعتمد الوقت الدقيق على درجة جفاف التين.

الأشربة

ψ 73. البوظة (بيرة الشعير المخمرة) ψ

«البوظة» هي بيرة مخمرة قليلاً تظل فيها أجزاء من الحبوب تعوم في السائل. ويصفها الشربيون المعاصرون بأنها شراب عجيني ثخين أو عصيدة عجينية خفيفة، يستهلكها الفقراء في مصر، لأنها مصنوعة منزلياً ورخيصة الثمن. وتوحي الدلائل الأثرية أن التصنيع الأساسي لهذا الطعام قد تغير قليلاً خلال 5000 سنة. وتكشف الكسر الفخارية المكتشفة في المقابر وتنقيبات القرى عن حبوب الشعير أو الحنطة النشوية المختلطة ببقايا السائل. وكانت هذه السخينة تزود بالطاقة العمال اليدويين الذين يبنون الأهرامات الكبرى أو يحفرون قنوات الري، باعتبار أن الخميرة الحية تعطي بروتينات أكثر بالمقارنة مع الخبز (فالحرارة تقتل الخميرة، وتدمر البروتين)، وكذلك فيتامينات (ب) الثمينة. ومثل أنواع الخبز المتعددة، يأتي هذا الغذاء المطهي في أنواع متعددة، بما فيها «الأسود» و«الحديدي» و«المزخرف» و«الأصدقاء» وغير ذلك.

كان أكثر الباحثين يعتقد أن البيرة المصرية كانت تُحضّر من خبز مطبوخ قليلاً، مثلما عثر عليها في بلاد الرافدين ووثقتها «ترنيمة إلى نينكاسي» (الوصفة 38). ومؤخراً أعادت النظر في هذا التصور التقليدي وفحصته باحثة آثارية اختبرت بقايا البيرة تحت مجهر إلكتروني. واستناداً إلى مقدار الانصهار ونموذجه في نويات النشا، استخلصت أن بعض البيرة المصرية كان يحضر باستعمال عصيدة مطبوخة قليلاً(10). وهذه الوصفة مستوحاة من ذلك البحث.

2 كوبان من الشعير مطحونان في مطحنة حبوب.

2 كوبان من حبيبات الحنطة المتبرعمة (انظر الوصفة 42، خبز الحنطة النشوية مع التين، للبرعمة) مطحونة في مطحنة حبوب.

اجمع الشعير مع 6 أكواب من الماء في قدر. اغلها، وفورها حتى تثخن وتتحول إلى عصيدة. أبعدها عن النار وأضف 6 أكواب من الماء بدرجة حرارة اعتيادية وحبيبات الحنطة المطحونة. ضعها جانباً لمدة 3 أيام في درجة حرارة اعتيادية لتتخمر. صفِّ السائل في غربال لإزالة الحبوب الخشنة، إذا شئت، أو اشربها بأنبوبة ورقية.

ψ 74. بيرة الرمان ψ

شجرة الرمان واحدة من أقدم أشجار الفاكهة التي زرعت وكان لها روابط قوية بمصر على امتداد العالم الكلاسيكي. وقد عرفه العالم الناطق باللاتينية باسم «تفاح قرطاج»، وتحتوي ثمرته على بذور كانت رمزاً للخصوبة في كل من الأساطير المصرية والإغريقية - الرومانية. وتشير وفرة من الأدلة الفنية والأثرية إلى زراعة الرمان، لكن أياً منها لا يكشف عن الكيفية التي كان يستعمل بها الرمان. وبمذاقه الحلو اللاذع، ربما كان يستخدم لصنع الخمرة. ومثل أهل بلاد الرافدين، استطاب المصريون بيرتهم بالفواكه والتوابل والأعشاب، وهكذا ربما تكون الوصفة التالية طريقة من الطرق التي استهلك بها المصريون هذه الفاكهة. وتشير كلمة «الشندي» إلى مزيج من البيرة والليمون، وهكذا تبدو اسماً مبتكراً صالحاً لهذا الشراب.

1 قنينة من البيرة الخالية من الكحول أو 12 أونصة من البوظة (الوصفة 73).

1 كوب من عصير الرمان أو ملعقتان كبيرتان من عصارة الرمان.

اجمع السوائل وقدمها في كؤوس.

هوامش الفصل الثاني: مصر القديمة

(1) جون ف. نون: الطب المصري القديم (نورمان: مطبعة جامعة أوكلاهوما، 1996)، 18– 20. [للكتاب طبعة أخرى عن المتحف البريطاني– المترجم].

(2) موريس بيربرير: بناة قبور الفراعنة (لندن: منشورات المتحف البريطاني، 1982)، 41.

(3) وليم داربي وبول غاليونغي ولويس غريفيتي: الطعام: هبة أوزريس، مجلدان، (لندن: المطبعة الأكاديمية، 1977)، 55.

(4) أدولف أيرمان: «تعليمات بتاح حوتب»، في: أدب مصر القديمة، ترجمة: الورد بلاكمان (لندن: ميثيون، 1927 (ثم تحديث لغته).

(5) ماري آن موراي: «إنتاج الحبوب وتحضيرها»، في: المواد المصرية القديمة وتقنيتها، تحرير: بول نيكلسن وإيان شو (كامبرج، المملكة المتحدة: مطبعة جامعة كامبرج، 2000)، 505– 36.

(6) غوردن ساكس: «الكامت: دقيق جديد قديم»، كاسترونوميكا 5 (خريف 2005): 95– 98.

(7) ديفد روبرت: «بعد 4500 سنة، إعادة اكتشاف التقنية المصرية في خبز الخبز»، المجلة الجغرافية الدولية، 187 (كانون الثاني 1995)، 32– 35.

(8) آنون: كتاب الموتى: بردية آني في المتحف البريطاني، نقل وترجمة وتقديم بقلم: والس بج (1895؛ أعيد طبعه، نيو يورك: دوفر: 1967).

(9) أثينايوس: فلاسفة على المائدة، 7 مجلدات، (لندن: مطبعة جامعة هارفارد، 1927– 41)، 158.

(10) ديلوين صموئيل: «تخمير البيرة والخبز»، في: المواد المصرية القديمة وتقنيتها، تحرير: بول نيكلسن وإيان شو (كامبرج، المملكة المتحدة: مطبعة جامعة كامبرج، 2000)، 537– 76.



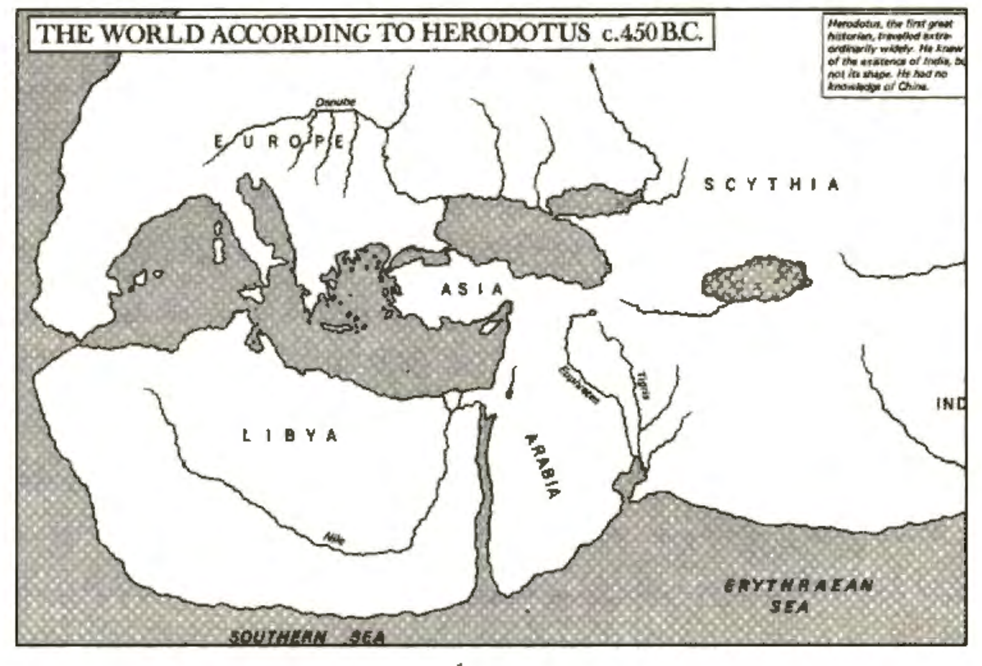
الفصل الثالث

بلاد الإغريق القديمة

ولدت الحضارة الإغريقية في بحر أيجة. ففي الألفية الثالثة ق. م، أسّس المينويون ثقافة مزدهرة في جزيرة كريت وانتشرت إلى الجزر الأخرى وربما إلى مركز بلاد الإغريق. غير أن نطاق الثقافة المينوية وثراءها، برغم التأثير الذي أحدثته، كان شاحباً قياساً بالثقافتين اللتين عاصرتاها في بلاد الرافدين ومصر. فقد ألّمت كوارث متعددة، بما فيها الفوران الفاجع لبركان «ثيرا» في جزيرة سانتوريني عام 1628 ق. م، دمرت الحياة المينوية. وجاء بعد المينويين الميسينيون، الذين توطنوا في قلب بلاد اليونان وشبه الجزيرة المعروفة باسم «بيلوبونيز»، واستعمروا المواقع طوال بحر أيجة والسواحل الشرقية من البحر الأبيض المتوسط على امتداد ساحل الأناضول. والميسينيون هم أبطال «الإلياذة»، ملحمة الشاعر هوميروس التي يروي فيها حرب طروادة، وإن كان يدعوهم باسم «الآخيين». ولا يُعرف سوى القليل عن الميسينيين المنتصرين بعد أن ألقت حرب طروادة أوزارها في منتصف القرن الثالث عشر ق. م؛ وبرغم أن المينويين والميسينيين كانوا يعرفون الكتابة (ولم تفك مغالق لغاتهم الإغريقية، وخطوطهم «أ» و«ب» بعد)، فقد غاص الإغريق في عصور الظلام الأمية حين اندلع مزيد من الحروب الضروس، وغزاهم البرابرة، وقللت أمراض الطاعون من عدد السكان.

عاد الاستقرار لبلاد الإغريق حين ظهرت دويلات المدن فيما يعرف بالعصر القديم، الذي استمر تقريباً من عام 755 إلى 500 ق. م. وكانت دويلات المدن (وهي ما يُعرف في اليونانية باسم «المدينة» polis) مراكز حضارية مستقلة، تحكم نفسها، وذات سكان يعتاشون على المزارع والأرياف المحيطة بهم. كان الاتحاد الذي يجمع بين دويلات المدن اتحاداً فضفاضاً لكنه لم يتطور أبداً إلى أمة إغريقية واحدة متماسكة؛ ذلك أن الجزء الأكبر من أراضي البلاد الإغريقية كان جبلياً وعراً يصعب التنقل فيه، مما يعقد الاتصالات ويجعل الحكومة المركزية أمراً متعذراً. وهكذا احتفظت كل دويلة مدينة بسياساتها المتميزة، وثقافتها وحتى مزاياها الغذائية. ولأن دويلات المدن كانت تمتلك مصادر محلية

محدودة، فإن الإغريق، حين تنامى سكانها، جابوا مناطق البحر الأبيض المتوسط بحثاً عن مواقع يستعمرونها. فاستقر اليونانيون في الأجزاء الجنوبية من إيطاليا (المعروفة باسم إغريقيا الكبرى)، وصقلية، وعلى امتداد البحر الأسود والساحل الأيجي من الأناضول، بل حتى في مواضع متقدمة معزولة في إسبانيا وفرنسا، وإن كانت الحضارة الإغريقية تركزت على السواحل الشرقية من بحر أيجة والبحر الأبيض المتوسط.



العالم كما تصوره هيرودوت زهاء 450 ق. م. نقلاً عن أطلس روتلج للتاريخ الكلاسيكي.

خلال القرنين الخامس والرابع ق. م، وهما القرنان المعروفان باسم العصر الكلاسيكي لليونان، كانت أقوى دويلات المدن تتمثل في أثينا، التي سيطرت على الأراضي المعروفة باسم «أتيكا» في وسط بلاد اليونان، وسبارطة، التي سيطرت على منطقة «لاكونيا» في جزر البيلوبونيز. وبحكم اللغة اليونانية المشتركة، كانت دويلات المدن والمستعمرات تجمعها العصبية معاً حين يهددها أعداء خارجيون، وهذا ما حصل على نحو لافت لهزيمة الملك الفارسي «أحشويرش». مع ذلك، استمرت الخصومات الشديدة داخل العالم الإغريقي، وبلغت أوجها في الحرب البيلوبونيزية في أواخر القرن الخامس ق. م، التي هزمت فيها سبارطة أثينا. واستمرت المناوشات بين مختلف اليونانيين ومع الفرس،

تاركة فراغاً في السلطة في القرن الرابع ق. م، ملأه المقدونيون والإسكندر الكبير، الذي فرض السيطرة الإغريقية على مصر وفارس حتى حدود الهند. ومن خلال حملات الإسكندر في الشرق، تعرف الإغريق على الأطعمة التي كانت مجهولة عندهم سابقاً، مثل الأترج، الذي أصبح جزءاً من الغذاء المتوسطي. وقد انهار الحكم السياسي اليوناني بعد موت الإسكندر بفترة وجيزة، وإن استمر التأثير الإغريقي على امتداد البحر الأبيض المتوسط ووراءه طوال قرون أخرى. وكان المثقفون الرومان يقرأون كلاً من الإغريقية واللاتينية وقد تمثلوا كثيراً من الثقافة اليونانية، بما فيها نظامها في الطعام. والمسرح وتجارب الديمقراطية وأسس الفلسفة الغربية والأولمبيات هي كلها من التراث الإغريقي.

وخلافاً لبلاد الرافدين ومصر، فإن الأدب المطبخي الإغريقي زاخر وغزير. فقد ابتكر الإغريق فن الكتابة التذوقية، ولم يتعبوا أبداً من مناقشة الأطعمة وشؤون الطبخ من منظور نقدي. وكلمة «فن التذوق» (gastronomy) تجمع بين جذرين إغريقيين يعنيان «المعدة» و«القوانين»؛ وفي اللغة الإنجليزية الحديثة، يرد التذوق بوصفه فن الأكل الجيد وعلمه، مما يشف عن التقدير الإغريقي الخرافي للطهو الفاخر. وبحلول القرن الخامس ق. م، ربط الإغريق الطعام بالطب في مقالات تعليمية، وكتبوا كتباً عن الطبيخ، وصلتنا شذرات منها؛ وأوجدوا مدارس في الطبخ؛ بل سخروا من الطباخين المخادعين وصوّروهم كشخصيات بليدة في المسرحيات الملهاوية الإغريقية.

مواد الأغذية والزراعة

- كان الشعير والبقول هي الأغذية السائدة، والحنطة النشوية وحنطة الخبز يحظيان بالأهمية لصنع الخبز حينما يتوافران.
- ازدهرت الأعناب في مناخ البحر الأبيض المتوسط وكانت تستعمل للخمور والخل والزبيب والأشربة؛ وشملت الفواكه الأخرى التين والتفاح والإجاص والدراق والخوخ.
- زيت الزيتون هو دهن الطبخ الأساسي؛ أما شحوم الحيوانات، وإن كانت مهمة، فقد أدت دوراً أقل.
- كانت الجبنة مكوناً مهماً في الطبخ، وكذلك تؤكل كطعام في ذاتها؛ ولا يتوافر نقاش كثير للحليب والخاثر، ولكن لا بد أن الخاثر كان طريقة أخرى في حفظ الحليب.

- تُولى الأهمية للأغنام والماعز لحليبها ولحومها؛ وتولى أهمية أكبر للماشية كحيوانات عمل، لكنها تؤكل أيضاً عند تقديم الأضاحي الكبرى. وكانت الخنازير مصدراً آخر من مصادر اللحوم. وتحظى الطرائد، مثل الظباء والخنازير البرية، وعدد من الطيور بالاهتمام.
- كميات مذهلة من الأسماك والأطعمة البحرية كانت تشكل جزءاً مهماً من الغذاء. ويمكن تناول السمك طازجاً أو محفوظاً. والأسماك الكبيرة، مثل التونة، كانت أكثر مدعاة للتباهي ودليلاً على الوجاهة، أما الأسماك الصغيرة فكانت أرخص والطلب عليها أقل. والأسماك المقلية الصغيرة هي طعام الشارع العام في الأغورا (أي ساحة السوق). و«الغارم» (garum) (وهو صلصة السمك المخمرة، التي عرفها اليونانيون باسم «غاروس» garos) هو المطيب الشائع.
- والخضر، مثل الخس والملفوف الورقي والبصل والهليون والجذور والبقول والترمس، كانت تؤكل على نطاق واسع. وتوفر الحدائق وزراعة الحقول الخضر المزروعة. وتُجنى الأنواع البرية من الأراضي التي تحيط مباشرة بالقرى والبلدات والمدن الإغريقية كجزء من اقتصاد دولة المدينة. وكانت الخضر البرية مهمة على نحو خاص عند الفقراء، برغم أن كثيراً من الموسرين الإغريق كانوا يأكلون بعض الأنواع التي تعتبر من علامات الذوق الرفيع. وباستثناء الكمأ وبعض أنواع المشروم، فلا يأكل إلا الفقراء الفطر المجموع من الأرض.
- كانت الأعشاب والتوابل المحلية تنكّه الأطعمة. فمكونات مثل السلفيوم والسماق والتمور تستورد من مصر وشمال إفريقيا والشرق الأدنى. أما القرفة والسكر وتوابل أخرى من الشرق الأقصى فلم تكن استُوردت بعد إلى منطقة البحر الأبيض المتوسط للاستعمالات الطهوية، بل كانت أدوية نادرة وغالية الكلفة. ودخل الفلفل الطويل (Piper longum) من شمال الهند الاستعمال المطبخي المحدود في بواكير الحقبة الكلاسيكية. وكان العسل والفواكه هي المُحلِّيات.

في العصر الحجري الحديث، كانت اليونان تغطيها الغابات، بما فيها غياض أشجار البلوط. فكانت شعوب ما قبل التاريخ تستخدم جوز البلوط الذي يمكن غليه أو تحميصه أو طحنه إلى دقيق، كطعام يومي. وأفضت التغيرات المناخية في أواخر الحقبة الحجرية

الحديثة، واستغلال البيئة لبناء السفن إلى إزالة كثير من غابات تلك الأراضي، وإن كان تمهيد الأرض قد جعلها صالحة لزراعة الحبوب في بعض المناطق. وأفقرت التعرية الترب الجيرية، مما جعل من الشعير والبقول، وبالذات العدس القائم على تثبيت النتروجين، أكثر تناسباً مع البيئة الإغريقية بحلول الألفية الثانية ق. م. ولم يكن في بلاد اليونان نهر كبير تعتمد عليه في الفيضان السنوي للري، بل اعتمد اليونانيون على الأمطار الموسمية لمحاصيل حبوبهم الشتوية التي يجري حصادها في الربيع. وبرغم بعض المناطق التي يمكن أن توفر الحنطة القديمة، والقمح وحيد الحبة والحنطة النشوية والكرسنة، فقد استورد الإغريق كثيراً من حنطتهم، وبالذات حنطة الخبز، من مناطق المستعمرات الأخصب في فرنسا الحديثة وإسبانيا ومصر والبلقان ومناطق أخرى حول البحر الأسود. واستمر الشعير بوصفه الحبوب المهمة لجميع الطبقات الاجتماعية وجزءاً لا يُستغنى عنه في الأضاحي الدينية. وخلافاً للعراقيين القدماء والمصريين، لم يستعمل اليونانيون الحبوب لتحضير البيرة، بل أكلوها خبزاً وكعكاً وعصائد.

عدا الحبوب والبقول، كان الزيتون والأعناب العلامات المميزة للطعام الإغريقي. وبرغم أن هذه المحاصيل ظهرت في الشرق الأدنى، فإنها ما إن وصلت إلى الساحل الأيجي الإغريقي، حتى نشر اليونانيون الزيتون والأعناب على امتداد البحر الأبيض المتوسط، حيث ازدهرت في المناخ المواتي. وكان الزيتون المدجن وزيته جزءاً من الطعام المينوي زهاء 2000 ق. م؛ وفي وقت غير معروف، وصلت هذه الأشجار إلى قلب بلاد اليونان، ثم إلى إيطاليا وأجزاء أخرى من البحر الأبيض المتوسط حين تنامى التأثير الإغريقي في الألفية الأولى ق. م. ويتوافر دليل على استهلاك الأعناب البرية في اليونان يرجع تاريخه إلى أواخر العصر الحجري القديم بحدود 11000 ق. م؛ وتأكد وجود الأعناب المدجنة في مواقع تاريخها 2500 ق. م؛ وربما يعود تاريخها إلى الألفية الخامسة ق. م. وطوّر المينويون صناعات خمور حسنة التحضير مع فجر الألفية الثانية ق. م، واحتفظوا بالخمور عن طريق تنكيهها بالراتنج: وتنتشر أشجار الراتنج اللزجة على جوانب القوارير الطينية التي تدعى (الأمفورا) والجرار البصلية المستدقة، التي تجعل الإناء محكم الشد وتضفي عليه مذاقاً مميزاً. ويوجد دليل أثري على ممارسة مشابهة عُثر عليه في الشام ومصر، غير أن الإغريق وحدهم استمروا في هذا التقليد في «رتْنجة» (retsina) خمورهم الحديثة، التي يضاف إليها الراتنج لإضفاء مذاق صنوبري مميز على الخمور.

وفواكه بلاد الإغريق وخضرها كانت شبيهة لكثير مما تمتع به العراقيون القدماء والمصريون، وإن كانت أشجار النخيل لا تثمر في مناخ البحر الأبيض المتوسط. كانت التمور تستورد لكنها لم تؤدِّ الدور المهم في اليونان كالدور الذي أدته في بلاد الرافدين ومصر. وطوّر المينويون تربية النحل والعسل في كريت، ليجعلوا العسل واحداً من مُحلّيات الأطعمة، وإن كانت الفواكه المجففة والأشربة تؤدي دوراً أصغر. وبحلول الحقبة الكلاسيكية، صارت البساتين تزهو بأشجار التفاح والإجاص والسفرجل والكرز والمشمش والخوخ والتين. وزُرع كثير من الخضر؛ فبالإضافة إلى أكثر الخضر الموجودة في بلاد الرافدين ومصر، سمح المناخ الإغريقي الأبرد بنمو الهليون وبقل الفومي والجزر الأبيض. واستمر جوز البلوط يجمع من أشجار البلوط وقاءً من المجاعة حين تشح المحاصيل؛ وفي الأزمنة التاريخية، كان يعد طعام البرابرة أو الفقراء الرازحين في اليأس.

وجعلت سواحل بلاد اليونان المترامية من الأسماك مكوناً مهماً في الطعام الإغريقي. كان الجزء الأكبر منه يملّح ويُحفَظ، بصناعات تمتد من المستعمرات في إسبانيا إلى البحر الأسود. واليونانيون، ولا سيما الأثينيين، يعشقون الأسماك ويولعون بها؛ يرى بعضهم أن هذا التقدير يشارف حدود الجنون أو الهوس(1). وكان أثرياء الإغريق يؤثرون الأسماك الكبيرة، في حين أن الأسماك الصغيرة تباع في الأسواق برخص. وكانت الجبال مواتية لتربية الأغنام والماعز، التي تجازى بسخاء لحليبها المدرار وصوفها وكذلك لحومها، التي كانت طعاماً شهياً غالي الثمن. وتميل لحوم الماشية إلى أن تكون طبق النخبة والطبق الشعبي للأضاحي، في حين يشترك الجميع في أكل الخنزير. ويجري اصطياد الطرائد، مثل الظباء والخنازير البرية والأرانب والحمر الوحشية والدببة، وحتى الأسود. وتؤكل الطيور الكبيرة والصغيرة، مثل الإوز والبط واليمام والتدرج والقبّر والسمان على امتداد التاريخ الإغريقي؛ ووصل الدجاج إلى اليونان في الحقبة الكلاسيكية، زهاء عام 500 ق. م.

المطبخ والطبقة الاجتماعية

- تتركز البنى الأساسية للوجبات على الحبوب الأساسية (sitos)، التي تجمِّلها الأطباق الجانبية المقبِّلة (opson)، (وهي الأطباق الثانوية أو المقبِّلات المحضرة من اللحوم والأسماك والخضر والفواكه والبقول والألبان). في العصر الكلاسيكي، كانت الوجبات الرسمية تؤكل عموماً من دون خمور؛ تظهر الخمرة في الوليمة (أي حفلة الشراب)

بعد اكتمال وجبة الأكل الرئيسة. وتمتد الوليمة من مناقشة موضوع تأملي إلى نوبات الشرب المعربدة التي تنتهي بالموسيقيين والألعاب الاحتفالية والمحظيات والسلوك الشائن. أما الوجبات غير الرسمية فقد تضم الخمرة.

- تميل المآدب والاحتفالات العامة إلى أن تعزلها الجنوسة؛ يتمدد الرجال البالغون بينما يجلس الصبيان والرجال الأقل منزلة في الحضور ويتناولون تلك الأطعمة التي يختار إعطاءها لهم الذكور الكبار. وكان يطلق على هؤلاء المتواكلين اسم «الطفيليين» (parasitos).
- يقدّم الأكل على موائد صغيرة يشترك في أكثرها اثنان أو ثلاثة آكلين؛ وتستخدم السكاكين والملاعق، وكانت الجفان والأوعية وأدوات الشرب الفردية تصنع من الطين أو المعادن كالفضة أو الذهب أو البرونز.
- والطباخون المحترفون من الممكن أن يكونوا أحراراً أو عبيداً؛ وعُرف بعض الطباخين المشاهير بالاسم والسمعة الذائعة. وما لم تكن النساء من الأغنياء، فإنهن في العادة يحضرن الأطعمة في البيوت من دون عبيد.

كانت الوجبة الرئيسة، وأحياناً الوحيدة، هي وجبة العشاء المسائي (deipnon). ويتمتع بعض الإغريق أيضاً بتناول «فطور الظهيرة» (ariston)، وهي وجبة فطور خفيفة في منتصف النهار، تتكون من بقايا العشاء، ويمكن أن يضاف لها الخبز الطازج. وتنقسم جميع الوجبات بين «الأطباق الرئيسة» (sitos) و«الأطباق الثانوية» (opson). وتتكون الأطباق الرئيسة من أكثر الأطعمة الإغريقية وتتخذ شكل الخبز والعصائد والبقول أو البقوليات. أما «الأطباق الثانوية» فكل ما عداها - من اللحوم والسمك والفاكهة والخضر والأجبان والجوز. بالنسبة إلى الفقراء، أو الوجبات اليومية، قد تقتصر الأطباق الجانبية على الخضر. ويمكن مقارنة بنى الوجبات الإغريقية بالوجبات الصينية التقليدية حيث تزين مذاقات أطباق اللحوم والخضر المختلفة وعاء الأرز بوصفه المصدر الرئيس للسعرات الحرارية. وتقترح بعض التقديرات أن الحبوبيات كانت تعادل 80 بالمائة من السعرات الحرارية المستهلكة نموذجياً في العالم الإغريقي، وقد انتقد سقراط، فيلسوف القرن الخامس ق. م، الشرهين الذين يأكلون الأطباق الثانوية أكثر من الأطباق الرئيسة.

ويشتمل العشاء بالنسبة إلى الفقراء على الخبز أو العصيدة أو البقول زائداً الخضر أو

الخضر ذات الجذور؛ وفي العادة كانت الدواجن والمواشي أثمن من أن تُذبَحَ من أجل المائدة، بالرغم من أن اصطياد الطيور والأسماك ونصب الفخاخ لها يوسع من قائمة الأطعمة. وعند من يعيشون فوق حالة الكفاف، فإن صنوفاً كثيرة من الأطباق الجانبية تزين الأطباق الرئيسة، وقد تشمل بعض الدجاج والسمك واللحوم، وبالذات لحم الخنزير المملح والنقانق. وكانت لحوم الأبقار طعاماً نادراً، غالباً ما يكون نتيجة تقديم أضحية ترتبط بمهرجان معين ويضحي بها أحد ملاك الأراضي الأثرياء ممن يستطيعون تربية أعداد كبيرة من الحيوانات وتقديمها للاستهلاك العام. عند الطبقات المترفة، يتخذ «العشاء» شكل مأدبة تنقسم في العادة إلى دورتين أو ثلاث دورات بتنوع كبير من الأطعمة التي تقدم على التوالي في جفان على موائد محمولة. أما الصحون الفردية فلم تكن تستخدم: تنقل لنا الأوصاف التي يرويها هوميروس ومصادر أخرى عن موائد «لماعة صقيلة»، فكانت تنتقى الأطعمة الصلدة من صحون التقديم المشتركة وتؤكل مباشرة أو توضع في صنوف الخبز المقدمة على المائدة. ويتشكى الآكلون بأنهم يجب أن يسرعوا في اقتناص لقمهم الأثيرة من الجفان الموضوعة. وتستخدم السكاكين لقطع اللحوم أو الجبنة، وتستعمل ملاعق مصنوعة من مواد تمتد من الأخشاب البسيطة إلى الذهب لأكل العصائد وأطباق الحساء من الآنية أو الأقداح(2).

وربما ابتدأ عشاء النخبة بالمشهيات، التي تسمى (propomata)؛ وكانت هذه المشهيات أطباقاً صغيرة مطيبة بحدة مثل السمك المملح، أو الخضر المخللة، أو مواد أخرى معدة لتحريك الشهية. وغالباً ما تسبق الأسماكُ اللحومَ كدورات أساسية، وكانت جميعها مصحوبة بأنواع الخبز. وعند أغلب الآكلين الرسميين، كانت المشهيات والدورات الأساسية معاً تقدم من دون خمور؛ لأن الأكل يتطلب انتباهاً رصيناً. والدورة الأخيرة هي «المائدة الثانية»، حين تقدم الخمور و«المزة» (tragemata)، (أي الأشياء التي تمضغ مع الخمر). وتشمل المزة الفواكه، المجففة في الغالب، والمعجنات الحلوة وكذلك المواد المقبلة، مثل الفول الطازج والطيور الصغيرة والجوز والأجبان. وهذا حين تنتقل الوجبة من آكل واحد إلى وليمة، أو حفلة شراب. وكانت الخمرة تخفف بالماء حتماً، وهي عادة اعتقد الإغريق أنها تميزهم عن البرابرة؛ والحقيقة أن المقدونيين، الذين يُشك دائماً في تقيدهم بالعرف الإغريقي الأتيكي، تعرضوا للانتقاد لشربهم الخمر صافية. وقد يستمر شرب الخمر حتى يحل المساء، ليسخو عليهم الإله ديونيسوس بعطاياه، فيطلق ألسنتهم في

مناقشة الفنون والسياسة، أو يساعد الضيوف على تقدير الموسيقى والرقص. وقد اعتقد الإغريق بأن الثَّمَل الخفيف يقرب البشر المترنحين من الآلهة، وإن كان السكر الصريح موضع استهجان ونكر.

وهذه المآدب الخاصة الكبيرة في الغالب يعدُّها الطباخون العبيد. وقد تغلغل امتلاك العبيد في المجتمع الإغريقي بعمق، وإن كان اليونانيون من الطبقات المتوسطة يدخرون عبيدهم للعمل في الحقول وليس في المطابخ. وحين تتنامى الثروة، كان العبيد يسحقون الحبوب ويؤدون مزيداً من مهام الأعمال المطبخية؛ وهناك كثير من النماذج الطينية لنساء يطبخن ويطحنّ الحبوب للاستعمال البيتي، ولكن لا يتضح إن كنّ جواري أو ربات بيوت. ويدلّ تشغيل الطباخين المحترفين، سواء أكانوا من الأحرار أو العبيد، على ثراء واضح.

كان أثرياء الإغريق أيضاً يرعون الاحتفالات العامة كجزء من الواجب المدني والرغبة في إثارة إعجاب أبناء جلدتهم. واليونانيون من الطبقات الأكثر محدودية يستأجرون أحياناً طباخين محترفين متخصصين، يُعرفون باسم (mageirosi)، من الأسواق لتحضير وجبات خاصة تشمل التضحية الدينية بحيوان معين. وكان هؤلاء الطباخون المحترفون من الذكور، لأن النساء المحترمات نادراً ما يغامرن بالدخول إلى الميادين العامة.



عواقب الإفراط في الشرب، مصورة على قدح شراب من القرن الخامس ق. م، بموافقة قسم الآثار القديمة الكلاسيكية وشرق الأوسطية، المتحف القومي في الدنمارك.

مصادر الوصفات والطبخات

لم تصلنا كتب طبخ كاملة مفصلة من اليونان، ولكن وصلنا كثير من شذرات الوصفات والأوصاف المثيرة للأطعمة الإغريقية تهدينا في إعادة بناء الوصفات. وأشهر مصدر مفيد هو كتاب «أثينايوس» المعروف باسم «دينوسيفستس» أو «فلاسفة على المائدة»، وهو

جلسة على حفلة عشاء يناقش فيها الضيوف (وكلهم رجال كما يقتضي التقليد اليوناني) الطعام والشراب وعادات الأكل في العالم اليوناني بالرجوع بها بدءاً من الأزمنة الهوميرية. وبرغم أن أثينايوس كتب عمله في مصر في القرن الثالث ب. م، فإن كتاب «فلاسفة على المائدة» يضج بالاقتباسات المنسوبة إلى مؤلفين يونانيين من القرنين الخامس والرابع ق. م، ويحتفظ في كثير من الحالات بشواهد من الأدب كانت ستضيع لولاه. وأهم هذه الشواهد كتاب «حياة الترف» لأرخستراتوس من جيلا، المكتوب في القرن الرابع أو الثالث ق. م، و«الوليمة» لشاعر بواكير القرن الرابع ق. م فيلوكسينس. وأغلب الوصفات في هذا الفصل مستوحاة من فقرات لدى أثينايوس.

تأتي المصادر الأخرى عن الأطعمة الإغريقية من المؤلفين الأطباء والزراعيين. ويمثل أبقراط، طبيب القرن الخامس ق. م ومؤلف كتاب «في الحمية» و«في الحمية من الأمراض الحادة»، وجالينوس طبيب القرن الثاني ب. م ومؤلف الكتاب الأهم «في خواص الأطعمة»، الذي يعتمد فيه كثيراً على أبقراط، أبرز الكتاب الأطباء، وقد وصلتنا أعمالهم وتُرجمت. وكان المثقفون اليونانيون ملمين بهذه الأعمال الطبية وغيرها مما كتبه أطباء من أشباه دفيلوس السفينزي الذي عاش بحدود 300 ق. م. استشهد كتاب أثينايوس بهذه المصادر بحرية وأثارت فيه مفاهيم عن الطعام الإغريقي المثالي. وكتب الفيلسوف ثيوفراستوس عدة مقالات في القرن الرابع ق. م عن نباتات الأطعمة والتقنيات الزراعية؛ وظل كتابه مؤثراً حتى بواكير العالم الحديث. وجمع الشاعر هسيود، الذي كان يكتب زهاء 700 ق. م، نصائح زراعية في كتابه «الأعمال والأيام» الذي يعكس الممارسات الإغريقية بعد فترة وجيزة من الخروج من «العصور المظلمة». وهو أول عمل إغريقي كُشف عنه يولي للطعام أهمية خاصة.

وقدّم كتاب المسرحيات أيضاً إحساساً بالعنفوان الذي كان جزءاً من الأكل الإغريقي. أوردت إحدى الشخصيات لدى أرسطوفانيس قائمة بالأطعمة تضمنت الخبز وحساء الباقلاء المفلوقة، والثور المحمص، والطيور المشوية، والخمر الحلوة، وانتهت بالتوسل: «والآن هيا، فالطباخ يوشك أن يرفع السمك من المشواة، وها هم يحملونها على الموائد»(3). وراهنت شخصيات أخرى لديه على «الملح المطيب بالزعتر» أو أصدرت التوجيهات بسحب اللحم المحمص من الأسياخ، مما يعطي الإحساس بطعام يوناني بهيج(4).

وآخر مصدر مكتوب على الموقف اليوناني من الطعام، وليس على الوصفات الخاصة، يأتي من الفلاسفة. فبالإضافة إلى التعليقات عن ثنائية الأطباق الأساسية والأطباق المقبِّلة (sitos – opson)، بحثت «جمهورية» أفلاطون في طبيعة العدالة بمناقشة مزايا طراز الحياة الرعوي والبسيط والنباتي في مقابل الثقافة الأكثر ترفاً المولعة بأكل اللحوم التي تقتضي الأطباء وتستهلك أكثر مما تنتج(5). وقد انتقدت محاورة «جورجياس» لأفلاطون إساءة استعمال الطبخ الرهيف مكان الطب وأسفت على نزوع البشر في تفضيل متع اللهى المسرفة على الأطعمة الصحية(6). وارتأى أبيقور، الذي ساءت سمعته بمصطلح اللذة الأبيقورية، أن اللذة هي غياب الألم، وليست النهم الحسي الذي يلتصق الآن باسمه. فعند من يعيشون فوق حالة الكفاف، كان الأكل عند الإغريق يعني التلذذ بالمتع، أو الاعتدال المتوازن، أو التقيد المقتصد.

ولإكمال مصادر الوصفات الإغريقية لا بد من العودة إلى اللقى الأثرية عن معدات الطبخ. وكان «الكليبانوس»، وهو طبق طيني صغير محمول مقبب الشكل، يستعمل لطبخ أطعمة تمتد من الخبز إلى الأسماك واللحوم. وسمحت قدور الغلي المعدنية والصحون، وكذلك القوالب المعدنية التي تشبه قوالب المعجنات الحديثة، بالطبخ بدرجة حرارة عالية، في حين كانت تستعمل المجامر الفسيفسائية للتسخين والتفوير. وكان الطبخ يجري خارج البيت.

وكما حصل مع الوجبات العراقية والمصرية القديمة، فإن الموازنات الدقيقة في المذاقات قضية تخمينية، غير أن الأدب يعطينا أفكاراً عامة عن النكهات التي كانت تمتع اللهى الإغريقية. وحتى بين الطباخين اليونانيين القدماء الذين ربما اطلعوا على كتب الطبخ المفقودة الآن، فلم تكن الوصفات صيغاً ثابتة لا تتغير. كان الطباخ يطمئن إلى العمل الجدي في خلق طعام لذيذ. وكما ينص أثينايوس:

> «لا يمكن أن تخطئ إذا كانت أعضاء حسك واضحة. اطبخ وتذوق دائماً. إذا لم يكن الملح كافياً، فأضف قليلاً. وهناك شيء آخر مطلوب: استمر في تذوقه مرة وأخرى حتى تجد المذاق الصحيح؛ تعامل معه كما تتعامل مع قيثارة تشدها حتى تجد النغمة التي تريد. وبعدئذ، حين تعتقد أن كل شيء أصبح منسجماً وعلى ما يرام، احمله إلى جوقة أطباقك»(7).

الطبق الأساسي: الخبز والحبوب والبقول

ψ 75. عصيدة الشعير بالسمسم ψ

«والآن (ها قد وضعت أمامنا) عصيدة الشعير اللذيذة ملأى بالسمسم»

مجهول(8)

بالرغم من أن السمسم ظهر في الهند، فقد زرع في الشرق الأدنى بحلول الألفية الثانية وانتقل إلى منطقة البحر الأبيض المتوسط في الأزمنة الكلاسيكية. وخلافاً لأهل بلاد الرافدين والمصريين، الذين استخرجوا الزيت من السمسم، نحا الإغريق إلى استعمال بذور السمسم كاملة كمنكه.

1 كوب من دقيق الشعير.

2 كوبان من الماء.

ملح للمذاق.

2/1 الكوب من بذور السمسم، محمصة قليلاً.

اجمع الدقيق والماء في صحن. اغله واطبخه لمدة 7–8 دقائق، أو حتى يثخن. طيبه بالملح، وانثر فوقه بذور السمسم وقدمه.

ψ 76. أمولغايا (كعك الشعير المغذي) ψ

يسمي هسيود نوعاً آخر من كعك الشعير أمولغايا، «كعك الشعير المغذي مع حليب الماعز الجاف»، بمعنى «كعك الرعاة المليء بالقوة»(9).

يعود تاريخ هذا الكعك الجاف في الأقل إلى عصور الإغريق المظلمة، ما دام منسوباً إلى هسيود. وفي هذا الكعك خواص حفظ جيدة، تناسب الرحالة والرعاة الذين لا يتيسر لهم الوصول إلى الخبز المخبوز حديثاً.

2 كوبان من الشعير المحبب.

2 كوبان من حليب الزبدة.

4/3 الكوب من الماء.

2 كوبان من دقيق الشعير.

1 ملعقة شاي من الملح.

1- نقع الشعير المحبب في حليب الزبدة ليلة كاملة.
2- سخن الفرن إلى 350°ف. ضع طبق طبخ بسعة 8 إنشات مع ورقة خباز، أو ادهن الداخل بالزبدة ورشه بالدقيق، وهزه قليلاً، حتى لا يلتصق كعك الشعير.
3- ضع مزيج الشعير المنقوع في خلاط أطعمة وأضف الماء. اضغط لتكسير الحبوب. أضف الماء، ودقيق الشعير والملح، واخلطها بسرعة. صبه في قدر محضر واطبخه لمدة 30- 40 دقيقة، أو حتى يتماسك، ولكن من دون أن يجف تماماً.
4- اقلب كعك الشعيرة من القدر وبرده. قلل حرارة الفرن إلى 325°ف. اقطع الكعك إلى شرائح بحجم 1 إنش وحمصه لمدة 10 دقائق لكل جانب، أو حتى يجف تماماً.

ψ 77. مازا (كعك الشعير المحمص) ψ

يختلف الباحثون حول طبيعة «المازا» (maza). يعتقد بعضهم أن المازا كعك رقيق كان يطبخ في صينية يشبه الفطير (matzoh) الذي مر في الفصل الخاص بمصر (الوصفة 40). ويعتقد آخرون أن الكعك لم يكن يطبخ بل يُصنع من دقيق شعير محمص معجون بسوائل ساخنة. وبحسب رأي هذا الفريق، فإن مصطلح «مازا» (maza) مشتق من الفعل (masso)، بمعنى (يعجن) وهو يشبه الطعام التبتي (تسامبا: tsampa). وتتبع هذه الوصفة النظرية الأخيرة، وإن كنت تستطيع أيضاً أن تستخدم الوصفة 40 في وجبة إغريقية. ويكمن مفتاح المازا المعجون المنكه في تحميص دقيق الشعير. والمازا ممتلئة جداً لأنها تمتص الرطوبة وتعطي الشعور بالتخمة.

1 4/1 كوب من دقيق الشعير.
2/1 - 4/3 كوب من الماء الدافئ.
2/1 ملعقة شاي من الملح.
2 ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.

1- ضع الدقيق في مقلاة كبيرة وحمصه بنار معتدلة، واخفقه باستمرار. ويكون الدقيق جاهزاً حين يصدر منه عطر جوزي ويتحول لونه إلى الاسمرار قليلاً.
2- انقل الدقيق إلى وعاء واخفقه في 2/1 الكوب من الماء والملح وزيت الزيتون لتكوين عجينة تتماسك معاً حين تضغط عليها. وقد تحتاج إلى أن تضيف مزيداً من الماء، بالاعتماد على

عمر الدقيق لديك وكيفية طحنه. امرس العجينة حتى تتماسك معاً: إذ لا يمكن عجنها مثل عجينة الحنطة.

3- شكل العجينة في 8- 10 كرات صغيرة. اقضم الكرات مع ما تختاره من طبق ثانوي، مغمساً إياها في الصلصة.

أصدر صولون، الحاكم الأثيني في القرن السادس ق. م، قانوناً يقضي بأن تمتلك كل عروس مُحْمَصَة شعير فريجية. وكان المازا طعاماً يومياً في اليونان الكلاسيكية، مع خبز الحنطة المطبوخ للأعياد الكثيرة التي يزدحم بها التقويم الإغريقي.

Ψ 78. الفطائر المحشوة بالجبنة Ψ

وصف أثينايوس طبقاً سماه «كعك الفطائر» و«الخبز بالجبنة»(10). تجمع هذه الوصفة المبتكرة الاثنين وهي تناسب وليمة في وجبة خاصة. وحين يقدم ساخناً من القدر، فإن هذا النوع من الخبز ربما كان يطبخ خلال وجبة ويقوم به العبيد أو الطباخون المحترفون، وهم يملأون سلال الخبز بقدر الحاجة. وما زال الخبز المحشو المشابه جزءاً من أطعمة الشرق الأدنى ووسط آسيا.

4/3 الكوب من الجبنة.

4 أكواب من دقيق جميع الأغراض، إضافة إلى دقيق لمزج العجينة.

2 ملعقتا شاي من الملح.

1 4/3 كوب من الماء الدافئ.

2 فصان من الثوم المفروم.

1 2/1 ملعقتا شاي من الكزبرة المطحونة.

4/1 الكوب من البقدونس المفروم.

زيت الزيتون بقدر الحاجة لطبخ الكعك.

1- قبل أن ترغب بصنع الخبز بيوم، ضع الجبنة في مصفاة مع كيس جبني. وجففها ليلة كاملة في الثلاجة.

2- وقبل يوم أيضاً، اصنع الجبنة من خلال الجمع بين الدقيق والملح في وعاء. احفر فيها فجوة في الوسط واخفق الماء ببطء بشوكة حتى يترطب الدقيق كله. اقلب العجينة على سطح مرشوش قليلاً بالدقيق واعجنها بسرعة. غطها بدثار واخزنها ليلة كاملة في الثلاجة.
3- طيب الجبنة بالثوم والكزبرة والبقدونس والملح. وقسمها إلى أربعة اقسام.
4- قسم العجينة إلى ثماني قطع. وعلى سطح مرشوش بالدقيق، انشر كل قطعة إلى قرص قطره 8 إنشات. واحشُ نصف القرص بجزء من الجبنة، تاركاً حداً مقداره 1 إنش. غطه بالأقراص الباقية واقرص الحواف ببعضها بشدة لتلتصق. واضغط على الخبز بلطف لتوزيع الحشوة.
5- سخن مقلاة ثقيلة فوق نار معتدلة. أضف ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون وامسح بها إحدى الكعكات. اطبخها لمدة 3- 4 دقائق، أو حتى تسمر بتوهج. اقلب الكعكة على صحن كبير لإكمال طبخ الجانب الآخر، قرابة 2- 3 دقائق، مضيفاً مزيداً من الزيت بقدر الحاجة لمنع الالتصاق والاحتراق. كرر العملية مع الكعكات الباقية. وقدمها ساخنة.

ψ 79. خبز الحنطة المطوي ψ

امتدح أثينايوس الأرغفة الخفيفة اللينة التي يمكن طيُّها وتقديمها بالعسل والأجبان الناعمة؛ وربما كان الخبز الطري يُنشر بالعسل والجبنة ثم يُلف أو يطوى مثل خبز رقاق ثخين(11). وتوضح طواعية هذا الخبز وسهولة مضغه، قياساً بخبز البيتات في الوصفة التالية، الإمكانات المختلفة للحنطة والشعير. وتستخدم وصفتا الخبز هذه والتالية الخميرة التجارية لتخمير الخبز. أما الإغريق القدماء فربما كانوا يستخدمون الخمائر المتحمضة، بإدماج جزء من عجينة محفوظة غير مطبوخة من الوجبة السابقة كمخمِّر. وخبز الخميرة المتحمضة أكثر تميزاً ونكهة، لكن عملية التخمير تتطلب مهارة أكبر في السيطرة.

2/1 ملعقة كبيرة من الخميرة الفورية.
1 2/1 كوب من دقيق الحنطة الكاملة، بالإضافة إلى المزيد للعجن.
2 كوبان من حنطة جميع الأغراض.
1 ملعقة كبيرة من الملح.
1 2/1 كوب بالإضافة إلى 4/1 الكوب من الماء الفاتر.
1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، بالإضافة إلى زيت لدهن الوعاء.

الخثارة والعسل (الوصفة 86) (اختياري).

1- اجمع الخميرة والدقيق والملح في وعاء. أحدث فجوة في الوسط. اجمع 1 2/1 كوب من الماء مع الزيت. وبرفق اخفق السائل في الدقيق لتشكيل عجينة. اقلبها على سطح مرشوش بالدقيق واعجنها لمدة 10 دقائق.

2- ضع العجينة في وعاء ممسوح بالزيت. غطه واتركها تنتفخ من ساعة إلى ساعة ونصف، حتى يتضاعف حجمها. اسكب 4/1 الكوب المتبقي من الماء واعجنها إلى عجينة. غطها واتركها تنتفخ مرة ثانية لمدة 30- 45 دقيقة، حتى تتضاعف.

3- اضغط الهواء ليخرج من العجينة وقسمها إلى أربع قطع. سخن صينية أو مقلاة. وبيدين رطبتين، اربت كل خبزة إلى قرص وضعها على سطح مرشوش بالماء. حوِّل الأقراص إلى دوائر مساحة كل منها بحدود 7- 8 إنشات. ضعها على المقلاة الساخنة واطبخها لمدة 3 دقائق. خفّض الحرارة تحاشياً للاحتراق والانسفاع. اقلبها واطبخها على الجانب الثاني لمدة 3 دقائق. أعد تسخين القدر مع كل خبزة بحيث توضع الخبزة الرطبة في مقلاة ساخنة جداً قبل تخفيض الحرارة.

4- وإذا رغبت، فضع في الخبزة الخثارة والعسل (الوصفة 86)، أو بعض الجبنة أو جبنة الفلاح المخللة بالعسل، واطوها إلى النصف.

ψ 80. خبز البيتا ψ

يزعم أثينايوس أن الكاهنات كن يأكلن البيتات كعشاء(12). ويناسب الشعير، بوصفه الحب التقليدي عند الإغريق، أن يضمّن في الأطباق المقدمة للمقدسات الدينية، وأن يصير خبزاً كثيفاً جداً حين يستخدم وحده. وكان كثير من الخبز يُعمل من مزج الشعير بالحنطة النشوية، مما ينتج عنه رغيف أرق. تجمع هذه الوصفة بين السميد، لمحاكاة الحنطة النشوية، ودقيق الشعير؛ وحتى مع السميد، يظل خبز البيتا أكثف من الخبز الحديث المعمول حصراً من دقيق الخبز.

1 2/1 ملعقة كبيرة من الخميرة الفورية.

2/1 الكوب من دقيق الشعير.

1 كوب من السميد الجيد.

2 ملعقتان كبيرتان من الحليب.
4/1 ملعقة شاي من الملح.
2 ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون، بالإضافة إلى زيت لدهن الوعاء.
2/1 الكوب من الماء، أو أكثر أو أقل بحسب الحاجة.

1– اجمع الخميرة مع الدقيق. وفي وعاء منفصل، اجمع الحليب والملح وزيت الزيتون والماء. وعلى مهل اخفق مزيج السائل بمزيج الدقيق لتكوين عجينة ثخينة. اعجن العجينة حتى تلين وتتماسك، قرابة 5– 8 دقائق. ضع العجينة في وعاء مدهون، وغطها واتركها تنتفخ حتى يتضاعف حجمها قرابة ساعة واحدة.
2– بلطف اضغط الهواء ليخرج من العجينة وقسمها من أربعة أجزاء إلى ستة. وشكل كل جزء منها بصورة كرة مدورة. غطها بدثار مرشوش قليلاً بالدقيق ودعها تنتفخ لمدة 30 دقيقة.
3– ضع طبق خَبْز أو صينية معدنية في وسط الفرن. سخن الفرن إلى 500°ف في الأقل لمدة 30 دقيقة.
4– وفي أثناء تسخين الفرن، دور كل كرة في دائرة قطرها بحدود 7 إنشات وسمكها 8/1 إنش. ضعها على قماش مرشوش بالدقيق، وغطها بقماش آخر مرشوش بالدقيق، واركنها جانباً لمدة 20 دقيقة.
5– حين يسخن الفرن وترتاح البيتات، استعمل واقيات ثقيلة لإخراج صفائح الفرن التي تحمل طبق الخبز أو الصينية. وبعناية، انقل 2–3 خبزات مسطحة إلى السطح الذي يوضع عليه الخبز. أعد صفائح الفرن إلى أماكنها وأغلق الفرن. واعمل بقدر ما يمكن من السرعة لتقليل نسبة الحرارة الضائعة بفتح باب الفرن.
6– اخبز البيتات لمدة 4– 5 دقائق. إذا تم تدويرها بالسمك الصحيح، فستنتفخ؛ وإذا لم تنتفخ، فسيظل مذاقها طيباً. أخرج البيتات المطبوخة واحفظها في مكان دافئ.
7– كرر الخطوات 5 و 6 مع الخبزات غير المخبوزة، مع الاحتفاظ بسطح طبق الخبز ساخناً قدر الإمكان لكي تسمح لانتقال الحرارة السريع أن يتسبب في انتفاخ البيتات. قدم البيتات دافئة.

ψ 81. الخبز الكبادوقي بالملح ψ

وصف أثينايوس خبزاً طرياً من كبادوقيا (جزء من تركيا المعاصرة) كان يشتمل على الحليب والزيت و«الملح الكافي» في مكوناته(13). قبل أزمنة تعقيم الحليب وبَسْترته والخميرة التجارية، كان الملح يضاف إلى الخمائر المحمضة المصنوعة مع الحليب الطازج، لأن الملح يمنع بكتيريا الحليب من تدمير بنية زلال العجينة. كما أن الحليب كان يطور نسيج العجينة أيضاً. وفي حالة عدم توفر الحليب الطازج، استخدم الخاثر المضروب ببعض المستنبتات الفعالة، زائداً قليلاً من الخميرة، لمحاكاة العملية.

يُخبز هذا الخبز على شكل أرغفة واسعة، اعتبرها أبقراط أكثر تغذية «لأن رطوبة هذه هي أقل استهلاكاً في النار»(14).

1 ملعقة شاي من الخميرة الفورية.

4/3 الكوب من الماء الفاتر.

2/1 الكوب من الخاثر بدرجة حرارة اعتيادية.

1 ملعقة كبيرة من الملح.

2 2/1 – 3 2/1 أكواب من دقيق الحنطة الكاملة، إضافة إلى حنطة للتدوير.

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، بالإضافة إلى زيت لدهن الوعاء.

1– اجمع الخميرة والماء والخاثر والملح في وعاء واخفقه لتسييله. أضف كوباً من الدقيق حتى يصير كالإسفنجة واخفقه لمدة دقيقتين. غطه وضعه جانباً لمدة 30 دقيقة.

2– أضف الزيت إلى العجنة أو الإسفنجة. وأضف بقدر ما تحتاج من الدقيق المتبقي لصنع العجنة. اعجنها لمدة 10 دقائق. انقلها إلى وعاء مدهون بالزيت، وغطه، واتركها تنتفخ حتى يتضاعف حجمها، قرابة ساعة واحدة أو أكثر.

3– اضغط الهواء لإخراجه من العجينة وشكلها بصورة رغيف مدور. ضعه على ورقة خبز مرشوشة بالدقيق. غطها واتركها ترتاح لمدة 30 دقيقة، أو حتى يتضاعف حجمها.

4– في هذه الأثناء، سخن الفرن إلى 450°ف. اطبخ الخبز لمدة 15 دقيقة ثم قلل الحرارة إلى 375°ف. استمر في الطبخ لمدة 25– 35 دقيقة، أو حتى يبدو الرغيف مجوفاً حين تنقر على أسفله.

Ψ 82. الخبز المكعب Ψ

من أقدم كتب الطبخ المفقودة التي ذكرها أثينايوس كتاب «فن الطبيخ» لهيراقليدس، الذي يحتوي على وصفة خبز مكعب الشكل يشبه النرد مطيب بالأنسون والجبنة والزيت(15). وجاء هذا في إثر التقليد القديم في خبز خبز الأطباق في أشكال متميزة؛ ويعطي قالب الرغيف الحديث بسعة 9 في 5 إنشات رغيفاً ذا شكل آجري يمكن قطعه بالنصف للاقتراب من شكل المكعبين.

1 ملعقة كبيرة من الأنسون أو بذور الشمرة، محمصة قليلاً ومطحونة في جرن ومدك.

4/1 الكوب من زيت الزيتون، بالإضافة إلى زيت لدهن القدر والوعاء.

4/3 الكوب من جبنة حليب الأغنام المبروشة.

2 كوبان من حنطة جميع الأغراض، بالإضافة إلى حنطة للعجن.

1 3/1 كوب من الحنطة البيضاء.

1 2/1 ملعقة شاي من الخميرة الفورية.

1 كوب من الماء الفاتر.

1 ملعقة كبيرة من العسل.

1- اجمع الأنسون أو بذور الشمرة مع زيت الزيتون والجبن. وضعها جانباً.

2- اجمع الدقيق والعجينة والماء والعسل في وعاء واخفقها لتشكيل عجينة. أضف مزيج الجبن إليها. واخفقها لتمتزج تماماً. اقلبها على سطح مرشوش بالدقيق واعجنها لمدة 5-7 دقائق حتى تتماسك، مضيفاً الدقيق عند الحاجة لمنع الالتصاق. اقلبها إلى وعاء مدهون بالزيت وغطها، واتركها تنتفخ قرابة 15 دقيقة، أو حتى تتضاعف.

3- اضغط الهواء لإخراجه من العجينة وشكلها على شكل آجرة طولها 8 إنشات تقريباً. ادهن قالب رغيف سعته 9 في 5 إنشات بزيت زيتون إضافي وضع الخبزة في القالب. غطها واتركها تنتفخ حتى يتضاعف حجمها، قرابة 30 - 45 دقيقة.

4- في هذه الأثناء، سخن الفرن إلى 375°ف. اخبز الخبزة قرابة 30 - 40 دقيقة، أو حتى تبدأ بالانكماش من جوانب القالب. أبعدها عن القالب ودعها تبرد على صحيفة الفرن قبل إخراجها من القالب. اقطعها من النصف لتقريبها من شكل المكعب.

ψ 83. بيتزا الجبن ψ

في مسرحية «الأخارنيون»[5]، وصف مسرحي أواخر القرن الخامس ق. م أرسطوفانيس باللذة بيتزا مغطاة بالجبن(16).

وجبنة «الكاسيري» هي جبنة خيطية إغريقية تشبه الجبنة الإيطالية «الموزاريلة»، ولذلك إذا لم تتوافر جبنة الكاسيري، فيمكن الاستعاضة عنها بجبنة الموزاريلة. و«البلاكنتوس» (plakuntos) هو شكل آخر من أشكال البيتزا القديمة المطيبة بالزيت والثوم والأعشاب، وهذه الوصفة تستعير قليلاً من ذلك الطبق.

1 وصفة خبز الحنطة المطوي (الوصفة 79)، محضرة من خلال الخطوة 2.

2 ملعقتان كبيرتان من السميد المجروش.

3 أكواب من جبنة الكاسيري المقطعة.

2 فصان من الثوم مفرومان.

2 ملعقتا شاي من أوراق النعناع المجففة أو المردقوش.

1– ضع حجر الخبز في أدنى صفائح الفرن وسخنه إلى 450°ف.

2– فشّ العجينة وقسمها إلى قطعتين. ودورها على سطح مرشوش قليلاً بالدقيق إلى كرات قطر كل واحدة منها قرابة 12 إنشاً. انثر ملعقة كبيرة من السميد على خشبة صاج الخباز أو على ظهر صحيفة الخبز. انشر نصف المكونات المتبقية على سطح البيتزا.

3– وبعناية كبيرة، افتح الفرن وأنزل البيتزا على السطح بهز صاج الجاروف أو الوعاء وسحبه لنقل العجينة. اطبخها لمدة 13– 16 دقيقة، أو حتى يتوهج أسفلها، وينتفخ الجبن فيها. كرر العملية مع البيتزا الثانية.

ψ 84. كعك البلوط أو الكستناء ψ

كان جوز البلوط جزءاً مهماً من الغذاء الإغريقي في عصور ما قبل التاريخ؛ إذ كان يمكن غلي الجوز أو تحميصه قبل طحنه وتحويله إلى دقيق لصنع الكعك الكثيف أو العصيدة. وعلى غرار ذلك يمكن استعمال الكستناء، الذي ربما عرفه الإغريق في الأزمنة الميسينية. وقد ذكر هوميروس جوز البلوط كجزء من طعام الأبطال، عائداً به إلى زمن لم يكن يعمل

(5) أخارنا: منطقة شعبية في أتيكا يعرف أهلها بأنهم «مضرمو الفحم»، وهكذا يظهرون في ملهاة أرسطوفانيس – المترجم.

فيه الرجال العظام في الحقول بل كانوا من الصيادين جامعي الأغذية. لكن المواقف تغيرت، فبحلول العصر الكلاسيكي، صار أكثر الكتاب الإغريق ينظرون نظرة ازدراء إلى جوز البلوط باعتباره طعاماً للمجاعة، ولا يناسب إلا الأجانب أو البؤساء جداً. وكان سقراط استثناءً لافتاً، فأدرج جوز البلوط كجزء من قائمة طعام المدينة المثالية، التي كانت نباتية أيضاً، خلافاً للأطعمة الأثيرة عند أكثر الإغريق(17). والزبدة هي طعام «بربري» آخر، يجعل من هذا الطبق مناسباً للبرابرة على حواف المجتمع الإغريقي.

2/1 الرطل من الكستناء المجمد أو المعلب.

4 ملاعق كبيرة من الزبدة.

1 بيضة مضروبة.

1- اهرس الكستناء وحولها إلى هريس أو معجون. اخفق ملعقتين كبيرتين من الزبدة والبيضة واخلطهما جيداً.

2- سخن مقلاة فوق نار معتدلة. قسم خليط الكستناء إلى أربعة أجزاء وسطحه إلى أقراص. أضف الزبدة المتبقية إلى المقلاة وأضف كعك الكستناء. اطبخه لمدة دقيقتين. وقلل الحرارة إذا وجب لمنع الاسمرار. اقلبه واطبخه لمدة 90 ثانية أخرى. ثم قدمه دافئاً.

الطبق الثانوي: كل ما يصاحب الطبق الأساسي

كلمة (opson) مصطلح عام واسع، غالباً ما يترجم إلى مقبِل، لأي من الأطعمة التي تصاحب وجبة الحبوب الأساسية (sitos) في الطعام الإغريقي. وفي هذا السياق، يعني المقبل كل ما يضفي النكهات وينعشها؛ وهو لا يعني نسيجاً مفروماً فرماً جيداً كما في المقبلات والمخللات الحديثة. وكان دور «الطبق الثانوي» (opson) في الغذاء الإغريقي مصدر اهتمام فلسفي بقدر ما هو اهتمام عملي. ففي محاورة «الجمهورية»، ينسب أفلاطون لسقراط توجيهاً بالطعام في المدينة المثالية الإغريقية: فبالإضافة إلى الطبق الأساسي:

«سيكون لديهم مقبلات (opsa) - بالطبع الملح والزيتون والجبنة، و...
سيغلون البصيلات والخضر الأخرى، كما يفعلون الآن في الريف. وربما
سيقدم لهم الحلويات والتين والحمص والباقلاء، وسوف يحمصون
حبيبات الآس والبلوط في رمادهم، ويشربون باعتدال مع وجباتهم.

ومع حياة مسالمة وصحية من هذا النوع، لا شك أنهم سيصلون إلى عمر الشيخوخة وينقلون أسلوباً مماثلاً في الحياة إلى ذريتهم»(18).

وتدرج مصادر أخرى، ولا سيما «فلاسفة على المائدة»، أصنافاً محيرة من اللحوم والأسماك التي تقدم كمقبلات. ومرة أخرى، فقد أدان سقراط من يسرفون في تناول المقبلات بنهم، وجاء كتاب متأخرون فيما بعد ليلصقوا هذا السلوك الشره بأكل السمك على نحو خاص(19).

الألبان

كان الجبن طعاماً شائعاً عند الإغريق، وقد عُرف الصقليون بالذات بتميزهم بالأجبان الطازجة وميلهم إلى الطبخ بالجبن(20). ويرى بعض خبراء الأطعمة في هذا الولع الصقلي بالجبن إفراطاً مسرفاً.

ψ 85. الجبن الطري مع زيت الزيتون والأعشاب ψ

أدرج أثينايوس الجبن الطري بوصفه واحداً من مكونات الطعام في سبارطة، بالإضافة إلى لحم الماعز المحمص وكعك العسل والنقانق(21).

2 كوارتان من الحليب (يفضل حليب الماعز أو الأغنام).

5 ملاعق كبيرة من الخل الأبيض.

4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون الصافي.

أعشاب طازجة مفرومة بحسب اختيارك، للمذاق.

1- ضع الحليب في قدر كبير واتركه يغلي. وتأكد أن القدر يمتلئ إلى النصف فقط لا أكثر، لأن الحليب يغلي بسرعة كبيرة. أضف الخل وفوره على مهل لمدة 15 دقيقة. وينبغي أن تظهر الرغوة بلون يميل إلى الاصفرار.

2- ضع مصفاة ذات طبقة مزدوجة من الكيس الجبني واغمرها في الخثارة لتجفيفها. ارفع جوانب الكيس الجبني وبرفق اعصر السائل الزائد.

3- اقلب الجبن على طبق تقديم وانثر عليه الزيت والأعشاب المفرومة. وإذا شئت، طيبه بالملح والفلفل.

ψ 86. الخثارة والعسل ψ

إضافة القشطة للحليب تقربه تقريباً بالغاً من محتوى دهن الأغنام أو حليب الماعز، الذي يعد أفضل حليب لصنع الأجبان. وقد تلازم هذه الخثارة خبز الحنطة المطوي (الوصفة 79).

2 كوارتان من الحليب من أي نوع، ويفضل أن يكون غير معقم.

1 كوب من القشطة الثقيلة.

1 حبة رينيه، مذوبة في 4/1 الكوب من الماء الدافئ.

1 ملعقة شاي من الملح.

2 ملعقتان كبيرتان من العسل.

1- ضع الحليب والقشطة في قدر كبير وسخنه إلى 90°ف. اخفق حبة رينيه المذوبة في المزيج الدافئ وأبقه على 90°ف فوق نار خفيضة جداً حتى يتخثر الحليب.

2- ضع مصفاة ذات طبقة مزدوجة من الكيس الجبني واغرف من الخثارة لتجفيفها. ارفع جانبي الكيس الجبني واضغطهما برفق لإخراج السائل الزائد. انثر عليها الملح.
امسح الخثارة بالعسل قبل تقديمها.

ψ 87. جبنة «غاليبولي» المحمصة ψ

وصف أثينايوس أطباقاً تقدّم في عيد «أمفيدروميا»، الذي كان يقام بعد خمسة أو سبعة أيام من مولد الطفل، وهو اليوم الذي يُمنَح فيه الطفل اسماً. وكانت بين الأطباق الاحتفالية شرائح محمصة من جبنة غاليبولي(22). وما زال الإغريق المعاصرون يشوون شرائح الجبن كجزء من تقديم المشهيات، مستخدمين جبنة كاسيري أو الحلوم، وتتوافر الأجبان الإغريقية في كثير من الأسواق ومحلات البقالة. وتقع غاليبولي على الساحل الغربي من تركيا، وهي منطقة تخضع بين الحين والآخر للهيمنة الإغريقية، ولذلك فإن جبنة غاليبولي ربما كانت السلف الأقدم لهذه الأنواع الإغريقية الحديثة. وإذا لم يتوافر أي منها، فيمكن الاستعاضة عنها بجبنة موزاريلة.

4 شرائح من جبنة كاسيري أو الحلوم، كل واحدة بسمك 2/1 إنش.

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الصافي (اختياري).

الفلفل الطويل المطحون (اختياري).

سخن قدر شواء فوق نار معتدلة. أضف الجبنة وحمصها على أحد الجانبين حتى يتغير لونها قليلاً؛ ولا تذوب الأجبان الإغريقية كثيراً وهي مثالية للشي. اقلبها واطبخها على الجانب الآخر. أخرجها إلى طبق تقديم، وامسحها بزيت الزيتون والفلفل، إذا رغبت. وقدمها مع الخبز.

الأسماك والأطعمة البحرية

كان أبطال هوميروس يفضلون اللحوم ولا يأكلون الأسماك إلا عند الضرورة، وكان الصيادون والسماكون من المهن الواطئة المزدراة. على أن الإغريق، بحلول الحقبة الكلاسيكية، صاروا مولعين بالسمك ولعاً مسرفاً، إلى حد أن مصطلح «الطبق الثانوي» (opson) انتقل من اقترانه بأي نوع يؤكل لإضفاء النكهة على الطبق الأساسي (sitos) إلى مصطلح يعنى بالأسماك تحديداً. ويرى بعضهم في هذا الوله الإغريقي بالأسماك أمراً لا يخلو من جنون، كما يوضح هذا المقتطف من أثينايوس:

> «كانت الأسماك...التي وضعت أمامنا متعددة واستثنائية في حجومها وأنواعها. فعلق مارطيلوس (النحوي) قائلاً: لا عجب، يا أصدقائي، أن يكون السمك، من بين جميع الأطباق المفضلة على نحو خاص التي نسميها بالمقبلات، هو النوع الوحيد الذي شق طريقه، بفضل خصائص أكله المتميزة، لكي يسمى بهذا الاسم، لأن الناس مجنونة إلى هذا الحد بهذا النوع من الطعام. وعلى أية حال، فنحن نعطي اسم «أَكَلَةَ المقبِّلات»، ليس لمن يأكلون لحوم البقر، مثل هرقليس، ..ولا لعشاق التين، كالفيلسوف أفلاطون، ...بل نعطي هذا الاسم للناس الذين يتسكعون بين السماكين»(23).

ψ 88. الأَسْقَلوب بالفلفل ψ

استناداً إلى طبيب القرن الثالث ق. م دفيلوس السفينزي، كان الأسقلوب جيداً للهضم والأمعاء حين يُطيّب بالكمون والفلفل(24). ويرجع ذكر الفلفل في المسرحيات الملهاوية والنصوص الطبية إلى أواخر القرن الخامس أو بواكير القرن الرابع ق. م، غير أن هذه قد تكون أقدم وصفة طهوية إغريقية تستخدم الفلفل. والفلفل المقصود هنا هو الفلفل

الطويل (Piper longum) وليس الفلفل المدور (P. nigrum)، الأكثر شيوعاً الآن.

2/1 الرطل من الأسقلوب، تزال عضلات الأقدام.

1 ملعقة شاي من الفلفل الأسود المبروش (وإذا توفر الفلفل الطويل).

2/1 ملعقة شاي من الكمون المطحون.

4/3 ملعقة شاي من ملح البحر.

2 1/2 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

جفف الأسقلوب. اخلط الفلفل والكمون والملح، وامسح الأسقلوب بمزيج التوابل.

سخن قدر قلي بدرجة عالية. أضف الزيت ومباشرة أضف الأسقلوب. اطبخه لمدة 60– 90 ثانية، أو حتى لا يعود الأسقلوب يلتصق بالقدر. اقلبه لطبخ الجانب الآخر، قرابة 30– 60 ثانية، حسب الحجم. وإذا كان الحجم كبيراً، قلل الحرارة واطبخه عدة دقائق قليلة أخرى. قدمه كما هو، أو بصلصة السلفيوم (الوصفة 119).

ψ 89. الروبيان المطلي بالعسل ψ

يصف فيلوكسينوس، وهو شاعر من القرن الرابع ق. م، وجبة كبيرة في قصيدته «الوليمة»، تشمل أسماكاً وأطباقاً بحرية متعددة، بينها الحبار والسبيدج والروبيان المطلي بالعسل وشرائح مختلفة من التونة وسمكة بريمة بحرية بكاملها «لا تقل ضخامة عن أعلى الطاولة»(25).

3 ملاعق كبيرة من عصير العنب الأبيض.

1 1/2 ملعقة كبيرة من العسل.

1 1/2 ملعقة كبيرة من الخل الأبيض.

1 ملعقة كبيرة من الغارم.

4/1 الكوب من الريحان المفروم.

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون الصافي.

1 رطل من الروبيان المنظف.

ضع عصير العنب والعسل والخل والغارم في قدر صغير. اغله وقلل الحرارة حتى تثخن الصلصة إلى درجة التماسك المتوهج. اخفقه بالريحان واحفظه.

سخن قدر قلي. ضع نصف زيت الزيتون في القدر وأضف نصف الروبيان. حمصه حتى يتحول لونه في الوسط إلى قريب من العتمة. أبعده وكرر العملية مع الروبيان المتبقي.

صبّ الصلصة على الروبيان وقدمه مباشرة.

بين القوانين التي سنّها صولون قانون يحرم على السماكين في ساحة الأغورا أن يصبوا الماء على الأسماك بنية جعلها تبدو أكثر طزاجة مما هي عليه فعلاً.

ψ 90. التونة المحمصة ψ

كتب أرخستراتوس، وهو إغريقي عاش في صقلية في القرن الرابع ق. م، كتاباً مفقوداً عن الطبخ عنوانه «حياة الترف»، لم تبق منه سوى شذرات جمعها أثينايوس في كتابه «فلاسفة على المائدة». وقدّم أرخستراتوس للطباخين معلومات عملية حول طبخ التونة: اختر تونة أنثى وحمصها بقليل من الملح المطحون جيداً واغمرها بزيت الزيتون. وامتدحَ الطبق بوصفه مناسباً للآلهة الخالدة، لكنه اعترف أن بعضهم قد يحب صلصة النقيع اللاذع. ولم يحبذ نثر الخل على الطبق، مدعياً أنه قد يدمر السمكة الجيدة.

2 شريحتان من التونة، كل منهما 6 أونصات.

زيت الزيتون الصافي.

ملح للمذاق.

صلصة النقيع اللاذع (الوصفة 122) (اختيارية).

سخن الفرن إلى 500°ف. اطل شرائح التونة بزيت الزيتون وطيبها قليلاً بالملح. ضعها على قدر وحمصها في الفرن حتى تصل إلى الدرجة المرغوبة. ويتفاوت الوقت المستغرق استناداً إلى سمك شرائح التونة، ويفترض أن 7 دقائق تكفي لشريحة بسمك 1 إنش على نار معتدلة. قطع الشرائح إلى قطع أصغر. قدمها وحدها أو مع صلصة النقيع اللاذع.

ψ 91. ذئب البحر المطبوخ بالملح ψ

«ذئاب البحر الملطية، يا صديقي، مذهلة في تميزها. انزع عنها حراشفها واطبخها كاملة، حتى ترق، في الملح. وحين تعمل على هذا الطعام الشهي لا تدع السيراقوزيين أو الإيطاليين يدنون منك، لأنهم لا يعرفون كيف يحضرون الأسماك الجيدة. يدمرونها بطريقة مخيفة «بتجبين» كل شيء ونثر سيل من الخل والسلفيوم عليه...أطباق صغيرة هي رخيصة ولزجة وتعتمد على تطييب غير معقول»(26).

تسطع المذاقات العرقية المختلفة وأساليب الطبخ المحلية في هذا المقتطف من كتاب أرخستراتوس: «حياة الترف». وما زال طبخ سمكة كاملة في قشرة ملح تقنية شعبية.

1 سمكة بيضاء دائرية كاملة، مثل ذئب البحر الأبيض المتوسطي (برونزينو) أو البريمة البحرية، منظفة ومنزوعة الحراشف، قرابة 1 1/2 رطل، أو سمكة بيضاء دائرية كاملة أكبر، مثل النهاش.

2 حزمتان من الزعتر الطازج.

2 رطلان من ملح الكاشر أو بقدر الحاجة لغمر السمكة تماماً.

1 كوب من الماء.

4 بياضات بيضات مضروبة قليلاً.

زيت زيتون خالص للتقديم.

1- سخن الفرن إلى 400°ف.

2- اشطف السمكة وجففها جيداً. ضع حُزم الزعتر في تجويف بطنها.

3- انشر طبقة سميكة من الملح في قعر صحيفة الطبخ وضع السمكة في أعلاها. اجمع الملح المتبقي وبياض البيض لتشكيل معجون متماسك. اكس السمكة بهذا الخليط، مغلفاً إياها تماماً. ضعها في الفرن واطبخها حتى يشير المحرار إلى 130°ف، قرابة 25 دقيقة لذئب البحر، وصولاً إلى 45 دقيقة للسمك الأكبر مثل النهاش. دعه يبرد قليلاً. اكسر غلاف الملح وأبعده، وأزل ما يعلق بالسمكة من ملح. اقشر جلد السمكة وأزله، وانثر عليها زيت الزيتون وقدمها.

Ψ 92. الإسقمري المحشو بالجبنة Ψ

«ولكن إذا كانت سمراء مصفرة في مظهرها وليست كبيرة جداً، فحمصها بعد أن تشق الفجوات في جسمها بسكين جزار مستقيمة حادة. وليّن السمكة بقدر كبير من الجبنة وزيت الزيتون، لأنها تحبّ أن ترى الناس ينفقون المال، ما دام يعوزها الإنفاق على نفسها»(27).

يصف أرخستراتوس السمكة في هذه الوصفة بأنها «سمكة القيثارة»، ولكن ليس من الواضح أي سمكة كانت. وكان يعتقد أن الأسماك الزيتية على العموم تناسب الصلصات الغنية، في المزاج الإغريقي، غير أن التونة الكبيرة وسياف البحر والأسماك الزيتية التي تضفي عليها قيمة بالغة، يُحكم عليها بأنها مناسبة تماماً لهذه المعالجة.

1 سمكة إسقمري كاملة، منظفة.
2 ملعقتان كبيرتان من الغارم.
2 ملعقتان كبيرتان من النعناع المفروم الطازج.
2 ملعقتان كبيرتان من أوراق البقدونس المفرومة الطازجة.
2 ملعقتان كبيرتان من الشبت المفروم الطازج.
4/1 الكوب من البصل الأصفر المقطع.
2/1 ملعقة شاي من الحلتيت.
4/1 الكوب من البيكورينو المبروش.
3 ملاعق شاي من زيت الزيتون الصافي، وكذلك كمية لطليها.
فلفل مطحون جيداً، يفضل أن يكون في الفلفل الطويل.

1- سخن الفرن إلى 400°ف. اشطف سمكة الإسقمري، وشق فيها ثلاثة شقوق على كل جانب.

2- اجمع المكونات المتبقية. واحش قليلاً من مزيج الجبن في الشقوق، وضع المزيج المتبقي في تجويف البطن، وتأكد من سلامة وضعه بالأعواد. ضع السمكة على صحيفة التحميص في قدر الطبخ وحمصها لمدة 18- 20 دقيقة، أو حتى يذوب الجبن وتطبخ السمكة جيداً. أخرجها إلى صحن وقدمها مطلية بمزيد من الزيت والفلفل المطحون حديثاً.

ψ 93. البَلَم المقلي ψ

وصف أثينايوس طباخين (سماهم «تلاميذ أرخستراتوس») يقلون الأسماك على عجل ويسمونها «القلية الصغيرة»(28). وكان حجمها الصغير وزمن طبخها السريع يجعل منها أكلة شارع مثالية، يسهل على المرء أن يمسك بها بأصابعه، وهو يتسوق في ساحة السوق في الأغورا. وكان من المناسب لهذه الأسماك ذات المنزلة الواطئة أن تقدم بنثر الخل عليها، خلافاً للتونة المحمصة (الوصفة 90).

2 كوبان من زيت الزيتون الصافي للقلي.
1/4 الرطل من البلم الصغير (الهف الفضي، أنقليس الرمل، إلخ).
1 كوب من طحين جميع الأغراض.
1 ملعقة كبيرة من الملح.
ملح البحر والخل الأبيض للتقديم.

1- سخن الزيت في قدر عميق (ينبغي أن يرتفع الزيت إلى ما لا يزيد عن ثلث الجانب) حتى تصل حرارته إلى 375°ف.
2- في أثناء تسخين الزيت، اشطف السمك وجففه جيداً. اجمع الطحين والملح، واغمر السمك في الطحين، وانفض الزائد. وعلى ثلاث وجبات أو أربع، اغمر السمك برفق في الزيت الساخن. اطبخه حتى يسمر قليلاً، قرابة 20 – 30 ثانية، وجففه على مناشف ورقية. قدمه مباشرة بنثر قليل من ملح البحر والخل عليه.

ψ 94. القرش أو السياف المطبوخ بالصلصة المسحونة ψ

في الشذرة (23) من كتاب «حياة الترف»، نصح أرخستراتوس المسافرين قائلاً:

«في مدينة طورون لا بد أن تشتري بطن قرش الكلب، تلك الأطراف السفلى الجوفاء. ثم انثر عليها كموناً قليلاً واطبخها بملح قليل. ولا تضف يا عزيزي شيئاً آخر ربما باستثناء الزيت المصفر. وحين يطيب طبخها، أضف حينئذ صلصتك المسحونة والزركشات. والآن حين تطهو أيما شيء جوانب قدر طبخ أجوف، فلا تضف الملح أو خل الخمر، بل اسكب عليه الزيت فقط والكمون المجفف مع الأوراق العطرية.

اطهه فوق نار المرجل من دون أن تقربه من اللهب كثيراً، واخفقه مراراً حينما يلتهب من دون أن تلاحظه. ولا يوجد بشر كثيرون يعرفون بهذا الطعام الإلهي...»(29).

1 رطل من شريحة لحم القرش أو شريحة السياف.
2/1 ملعقة كبيرة من الكمون المطحون.
1 ملعقة شاي من ملح البحر.
1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الصافي.
8 أوراق من الريحان، تترك كاملة.
2/1 الكوب من الجوز.
2 فصان من الثوم المهروس.
1 كوب من أوراق الريحان.
4/1 الكوب من أوراق البقدونس.
4/1 الكوب من زيت الزيتون الصافي، أو أكثر أو أقل حسب الحاجة.
ملح أو غارم، حسب الحاجة.

1- سخن الفرن إلى 450°ف. قسم السمكة إلى شرائح بسعة 1 إنش وجففها. انثر عليها الكمون المطحون وملح البحر.
2- ضع السمك في إحدى طبقات الفرن في وعاء ثقيل. أضف ملعقة زيت الزيتون وأوراق الريحان الثماني. غطها واطبخها حتى تطيب السمكة، قرابة 10 دقائق. أبعدها عن النار، وانقل السمكة إلى صحن دافئ، وغطها بورق تغليف معدني.
3- اطفئ الفرن وحمص الجوز في الحرارة الباقية في الفرن لمدة 5- 7 دقائق، وحركه بين الحين والآخر.
4- اسحن الجوز مع الثوم في جرن كبير ومدك (وهذا أفضل) أو في خلاط أطعمة حتى تتحول إلى هريس تقريباً. أضف الكوب المتبقي من أوراق الريحان وأوراق البقدونس واسحنها أو اخلطها بالخلاط، مضيفاً ربع الكوب من زيت الزيتون الصافي بقدر الحاجة لعمل الهريس. امزج المطيب بالملح أو الغارم وامسح السمكة به.

ψ 95. عصيدة الباقلاء مع السمك المملح ψ

جمع أثينايوس عدة أطباق تزاوج السمك المملح بالخضر والبقول مثل الملفوف أو الباقلاء المجففة أو العدس. وكان المردقوش هو العشب الذي يوصى به لتطييب مذاق السمك المملح الرديء(30). ومثل هذه التركيبات كانت طعاماً شائعاً جداً عند اليونانيين من أكثر الطبقات الاجتماعية، الذين غالباً ما يستعملون التونة المحفوظة أو الإسقمري. وسمك القد، وهو سمك من شمال الأطلسي، يسهل العثور عليه مملحاً في الأسواق تحت اسم (Bacala) أو (Bacalao). وإذا تيسر لك الحصول على التونة المملحة، التي تتوافر في بعض أسواق الأطعمة كغذاء ثمين، فضع شرائح قليلة على عصيدة الباقلاء لتحصل على صورة حقيقية من هذا الطبق.

1 كوب من الباقلاء المفلوقة المجففة الصفراء أو الخضراء.

3 أكواب من الماء.

1 ملعقة شاي من الملح.

2/1 الرطل من سمكة قد مملحة، منقوعة في ماء يتغير مرتين ليلة كاملة لإزالة فائض الملح.

زيت الزيتون بقدر الحاجة.

ملعقة كبيرة من المردقوش المفروم.

1- اجمع الباقلاء والماء والملح في قدر واتركه يغلي. قلل الحرارة إلى درجة الفوران واطبخه حتى تنحل الباقلاء وتثخن السائل، قرابة 45 دقيقة.

2- سخن قدر شواء على نار معتدلة. جفف سمكة القد وامسحها بزيت الزيتون. اشوها لمدة 4 دقائق لكل جانب. ضع السمكة في عصيدة الباقلاء، ورش كليهما بزيت زيتون إضافي للمذاق والمردقوش المفروم أيضاً.

اللحوم والدجاج

ψ 96. مقبِّلات شرائح البيض ψ

كانت شرائح البيض جزءاً من المقبِلات على كثير من الموائد؛ وقد وصف أثينايوس طبقاً مشهياً مترفاً على نحو خاص لكثير من الأطعمة المختلفة التي كانت تصور البروج

«في حين أن شرائح البيض تمثل النجوم»(31). وناقش الإغريق خواص بيوض الطيور المختلفة، ليخلصوا إلى أن بيوض الطاووس (أو بعبارة أدق: أنثى الطاووس) تعلو على جميع البيوض الأخرى، بينما تأتي بيوض الدجاج في المرتبة الثالثة.

4 بيضات.

2 أصابع من شرائح الأنشوفة.

2/1 ملعقة شاي من الكبر.

1 حزمة شبت.

1 2/1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الصافي.

1- ضع البيوض في قدر وغطها بالماء بارتفاع 1 إنش. اغلها، وغط القدر، وأبعده عن النار. دع البيوض تمتص الحرارة لمدة 13 دقيقة. جففها، واشطفها بماء بارد، وقشر البيض. اقطع البيوض أنصافاً.

2- افرم معاً الأنشوفة والكبر والشبت. اخفق الفرم بزيت الزيتون وضعه على البيض لتطييبه.

ψ 97. دجاجة في القدر ψ

تعرّف البحر الأبيض المتوسط على الدجاج خلال الألفية الأولى ق. م وحظي لديه بتقدير طهوي واضح. وقد روى أحد ضيوف أثينايوس حكاية عن صديق له رفض أن يذهب إلى الحمامات العامة، وهو يغلي دجاجة، خشية أن يسرق العبيد مرقها. فاقترح صديق له أن تحرس أمه القدر، فجاءه جواب الصديق قائلاً: «وهل لي أن أثق بمرق الدجاج على أمي؟»(32). وإضافة الأعشاب والتمور والزيت والعسل كتنكيه للمرق يعتمد على وصف كتاب «هايبوتريما»، وقد ورد ذكر مرق مفعم بالمطيبات في النصوص الطبية(33).

1 دجاجة وزنها 3 أرطال، مقطعة إلى 8- 10 قطع، منزوعة السيقان.

2 كراثتان، تزال منها الأطراف العميقة السوداء، وتقسم أنصافاً وتشطف.

6 تمرات مقسومة أنصافاً.

4 فصوص من الثوم مقشورة ولكن تترك كاملة.

2 ملعقتان كبيرتان من العسل.
1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
1 ورقة غار.
3 حُزم من الزعتر الطازج، أو ملعقة شاي من المجفف.
1 ملعقة شاي من الملح.
6 أكواب من الماء أو أكثر حسب الحاجة.

1- ضع المكونات جميعاً في قدر واسع بحيث يكفي لاستيعاب الدجاجة في طبقة واحدة. غطها بالماء. اغلها، وقلل الحرارة لتفور على مهل، واطبخها لمدة ساعة واحدة، تحت الغطاء. أخرج الدجاجة والكراث والتمور والثوم إلى صحن تقديم.
2- أضف المزيد من الملح إلى المرق إذا شئت. وصفِّ المرق لإزالة الأعشاب أو لحم الدجاج وقدمه في أكواب مع الدجاجة.

ψ 98. الديك بصلصة الخل والزيت ψ

أثنى ضيفٌ آخر في حفلة العشاء عند أثينايوس على الديك المخصي بصلصة الخل والزيت باعتباره طبقاً لذيذاً(34). وديك الكابون المخصي هو ديك يُخصى بهدف تسمينه ويمكن أن يُطلب من محلات الجزارة في كثير من الأسواق. وإلا فاستعض عنه بدجاجة كبيرة. ويوحي الأصل الإغريقي بأن صلصة الخل والزيت كانت مضروبة، ربما بطبيعة الخل الثخينة. وبعد قليل، يحاور النص ما إذا كان هذا المقبل يجب تقديمه ساخناً أو دافئاً أو بحرارة اعتيادية أو بارداً؛ وبالتالي قد يكون هذا الطبق سلطة دجاج.

1 ديك الكابون، أو دجاجة كبيرة.
1 2/1 كوب من حبيبات الحنطة.
2/1 الكوب من الزبيب أو الكشمش المجفف.
2/1 الكوب من البصل المفروم.
ملح للمذاق.
وصفة صلصة الخل والزيت (الوصفة 121).

1- ضع الطائر في قدر عميق واغمره في الماء البارد بارتفاع 2 إنش. اغله وفوره، قرابة 15 دقيقة لكل رطل. أخرج الطائر من الماء ودعه يبرد.
2- أضف حبيبات الحنطة إلى ماء طبخ الدجاجة (أو اطبخ الحبوب في قدر منفصل في الوقت نفسه) واغلها. اطبخها حتى تلين، قرابة 35- 45 دقيقة. جففها. طيب الحبوب بالزبيب والبصل والملح.
3- اسحب من الدجاج قطعاً مناسبة للعض واجمعها مع حبيبات الحنطة. تبِّلها بصلصة الخل واخلطها معاً. قدمها بدرجة حرارة اعتيادية.

ψ 99. سمان مطبوخ بفطيرة رقاق مع عصير الرمان ψ

في الميثولوجيا الإغريقية القديمة، كان الرمان يرمز إلى بيرسيفوني، إلهة الربيع، التي اختطفها هاديس ونقلها إلى العالم السفلي. وحين كانت هناك، أكلت ستّ رمانات. وتوسلت أمها، إلهة الحبوب ديميتر، بهاديس لإطلاق سراح بيرسيفوني؛ فساومها هاديس مشترطاً أن تعود بيرسيفوني إلى العالم السفلي ستة أشهر كل سنة، شهراً لكل رمانة من الرمانات الست؛ وأصبحت هذه الشهور الستة هي فصل الشتاء.

وضمّن الشاعر فيلوكسينوس في كتابه «الوليمة» «فراخاً في فطيرة رقاق»، وأوحى بهذه الوصفة المبتكرة، التي تستعمل عجينة الرقائق. وعند العمل على صحيفة الرقائق، اترك الرقائق المتبقية مغطاة بدثار مطاط تطوى بمنشفة ثخينة. وهذا النظام يمنع العجينة من أن تجف أو أن تصبح ندية جداً.

4 سمانات بلا عظم.

2/1 الكوب من عصير العنب الأبيض.

4/1 الكوب من عصير الرمان.

2 ملعقتان كبيرتان من الغارم.

وللتحشية:

4/1 الكوب من حنطة البلغر.

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الصافي.

4/1 الكوب من البصل المفروم جيداً.

2/1 ملعقة شاي من الشمرة المطحونة.

6 أوراق من السلق السويسري مفرومة.

4/1 الكوب من الكشمش المجفف.

4/1 الكوب من النعناع الطازج المفروم.

4/1 الكوب من البقدونس الطازج المفروم.

1 ملعقة كبيرة من الغارم.

للفطيرة:

8 صفائح من عجينة الرقائق.

4/3 الشريحة من الزبدة.

1- أزل مفاصل الجناحين عن السمان وأهملها. اخلط عصير العنب وخلاصة الرمان والغارم وصبها على السمان. ضعها في الثلاجة في أثناء تجميع التحشية.

2- ضع حنطة البلغر في وعاء وغطها بكوب من الماء المغلي. واتركها مركونة لمدة 20 دقيقة ثم فرغها في مصفاة، ضاغطاً بقوة لتخليصها من الماء الزائد.

3- في هذه الأثناء، سخن زيت الزيتون في مقلاة وضع فيها البصل حتى يلين. أضف الشمرة المطحونة وحمصها قرابة 30 ثانية. أضف السلق والكشمش والنعناع والبقدونس واسحقها حتى تذوي الأوراق. فرغ السائل الزائد من القدر واخفقه بحنطة البلغر. طيبه بالغارم ودعه يبرد. وقسم الحشوة إلى أربعة أقسام.

4- سخن الفرن إلى 375°ف. ضع قسماً من الحشوة في تجويف الصدر لكل سمان. ضع قطعة من الرقائق على سطح أملس وامسحه ببعض الزبدة الذائبة. غطه بالقطعة الثانية من الرقائق. ضع السمان في وسط العجينة واطو حوافها لتغطية السمان، وامسح الحواف بالزبدة لتتماسك العجينة. انقل اللفائف إلى صحيفة طبخ. وكرر العملية مع المكونات الباقية. اطبخه في الفرن الساخن لمدة 40- 45 دقيقة وقدمه. وإذا رغبت، فاغلِ مرق التخليل لمدة 10 دقائق وقدمه كصلصة تغميس مع فطائر السمان.

ملاحظة: يحتفظ السمان الخالي من العظام بالعظام في الساق. وكانت فطائر اللحم على الطراز القديم غالباً ما تصنع بلحم يظل ملتصقاً بالعظم، ليقضم الآكل اللحم على العظام.

ψ 100. العشاء المخلوط المغلي ψ

«طبقاً لهذه الأصناف يجري تداور الصحون وهي تحتوي على عدة أنواع من اللحوم المحضرة مع الماء – الأقدام والرأس والآذان والفكوك بالإضافة إلى الأحشاء والكرش والألسنة، بما يتوافق مع العادة الجارية في محلات الإسكندرية التي تسمى «محلات اللحوم المغلية»(35).

يأتي هذا المقتطف من كتاب «فلاسفة على المائدة» بعد مناقشة مطولة للمحاريات والرخويات، مما يوحي بأن وجبة السمك كانت تسبق وجبة اللحوم، في بعض أكلات العشاء، على نحو يشبه الممارسة المتبعة في الأكلات الرسمية المعاصرة. وقد استخدم تنوع اللحوم المغلية تاريخياً في كثير من المطابخ المختلفة واقترن في الأزمنة المتأخرة بمطابخ الفلاحين. ويكفي التفوير الطويل الخفيف لتطرية هذه اللحوم ذات النكهة؛ إذ تحتاج هذه الأطباق إلى قليل من الانتباه في أثناء عملية الطبخ، مما يسهل تحضيرها. وكان هذا الطبق سمة محلية مميزة لمدينة الإسكندرية المصرية، التي سيطر عليها الإغريق تحت حكم البطالمة بدءاً من القرن الرابع ق. م، وربما كان يطيب بصلصة السلفيوم (الوصفة 119).

2 أقدام الخنزير أو الخروف، مشطورة.

1 رطل من أحشاء الخروف (جزء من المعدة) مقسومة إلى شرائح بحدود 1 في 2 إنش.

1 لسان خروف أو عجل.

2/1 الرطل من شريحة لحم الخروف، قطعة واحدة.

3 أبصال، مقشورة ومقسمة إلى أرباع.

2 أوراق غار.

1– ضع الأقدام والأحشاء واللسان واللحم في قدر كبير. غطه بالماء البارد بارتفاع 2 إنش. اتركه يغلي، وقلل الحرارة حتى يفور، واطبخه لمدة ساعتين. أضف البصل وأوراق الغار واستمر في تفويره حتى يلين، قرابة 60– 90 دقيقة أخرى، مضيفاً الماء لتغطيته إذا تبخر السائل.

2– أبعد اللحم عن السائل. أفرغ السائل في صحن نظيف واغله حتى يقل إلى كوب واحد. شرح اللسان واللحم إلى قطع بسمك 2/1 إنش وقدمها في صحن مع الأقدام والكرشة، ورطبها بالمرق المستخلص.

ψ 101. الأرنبة (أو الحمامة أو الإوزة) المحمّصة بسيخ ψ

في كتاب «حياة الترف» أقرّ أرخستراتوس بوجود طرق متعددة لتحضير الأرنبة المحمصة، لكنه اعترف في الشذرة 57 أن الطريقة المفضلة لديه هي تقديمها ساخنة على السيخ، غير مطيبة بشيء سوى الملح. وقد نصح الآكلين قائلاً: «لا يهولنّكَ أن ترى الدم الإلهي (ichor) مسفوحاً من اللحم، بل ازدرده بنهم»(36).

والأرنبة عضو ذو لحم قاتم من فصيلة الأرانب الداجنة. ومع احتمال وجود طفيليات في الأرنب، الذي لم يدجن من قبل، فالتحذير من أكله نادر. وبغية تحضير هذه الوصفة بمأمن من ذلك، استعض عنها بإوزة ذات لحم قاتم أو بطة أو حمامة أو يمامة. وتوحي إشارات أخرى للحوم في النصوص الإغريقية أن أغلبها، كانت تحمص تحميصاً غير ناضج، أو نصف ناضج، للاحتفاظ بطراوتها. وفي شذرة وصفة أخرى، أوصى أرخستراتوس بتحميص فرخة إوز على نحو مشابه(37). وبالنظر لصعوبة العثور على هذه، لذلك إذا استخدمت بطة أو إوزة أكبر، فإن وقت التحميص سيزداد بلا شك، أكثر قليلاً من ساعة واحدة بالنسبة إلى البطة وفي الأقل ساعتين بالنسبة إلى الإوزة، استناداً إلى الحجم الدقيق.

1 حمامة، من 4/3 إلى 1 رطل.

ملح للمذاق.

1- سخن الفرن إلى 450°ف، أو أشعل ناراً خارج البيت للتحميص بالسيخ. أخرج الأمعاء من تجويف الطائر، وإذا كنت تحمص في الخارج، فضع الطائر على سيخ فوق صحن تغميس لالتقاط العصارة وهو يتحمص. وإذا كان التحميص في فرن، فضع الطائر على صحيفة تحميص في قدر.

2- حمص الطائر 20– 25 دقيقة، أو حتى يسجل المحرار 125°ف – 130°ف حين يغرز في الفخذ. انثر عليه الملح. دعه مركوناً عدة دقائق قبل أكله بحيث يمكنك سحب اللحم منه ونزع المفاصل بأصابعك.

ψ 102. الحمل المشوي أو شرائح الغنم بالملفوف ψ

استناداً إلى أثينايوس، من الأطباق الأخرى التي تقدم تقليدياً في عيد «الأمفيدروميا» للاحتفال بمولد الطفل كان الحمل أو شرائح لحم الغنم، المشوية والمقدمة بالملفوف المغلي،

وهي تتلامع بالزيت(38).

ولحم الغنم مأخوذ من الأغنام التي عمرها أكثر من سنة واحدة وتزن أكثر من 100 رطل. ويصعب العثور على لحم غنم بهذه المواصفات في الولايات المتحدة، لأن أغلب الأغنام تذبح أحمالاً صغيرة، وهي أصغر حجماً وأقل عمراً وذات لحم شهي ذي نكهة. أما الأغنام الكبيرة فتربيتها مكلفة أكثر، لذلك لا يربيها إلا صناع الأجبان التجارية لغرض إعداد حليب الأغنام. زد على ذلك أن المستهلكين الجدد يرفضون عموماً لحوم الأغنام القوية. غير أن الإغريق القدماء كانوا يحيطون بالتقدير كلاً من لحم الغنم ولحم الحمل. وكان كثير من الناس يربي الأغنام لحليبها، ثم يذبحها في عيد ما حين تجف ضروعها عن در الحليب.

4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

1 ملعقة كبيرة من إكليل الجبل الطازج المفروم، أو ملعقة شاي من المجفف.

4 شرح من لحم كتف الغنم أو الحمل، سمْكُ كلِّ شرحة 4/3 إنش.

2/1 رأس ملفوف أبيض، مقطع جيداً.

ملح للمذاق.

1– اجمع ملعقة شاي واحدة من زيت الزيتون وإكليل الجبل وامسح بها على شرح الحمل أو الغنم، وضعها جانباً.

2– سخن زيت الزيتون المتبقي في مقلاة على نار منخفضة وأضف الملفوف المقطع. واطبخها مع الخفق حتى يلين، قرابة 20 دقيقة. طيبها بالملح وضعها جانباً.

3– سخن شواية على نار عالية. طيب الشرح بالملح وضعه على الشواية، واطبخه قرابة 4 دقائق لكل جانب طبخاً غير نضيج أو نصف نضيج، أطول قليلاً لتطيب أفضل. قدم الشرح مع الملفوف الذابل.

ψ 103. حمل تضحية أودسيوس ψ

«تدفق الدم الأسود، وانكمشت الحياة في أطرافها – فقد أجهزوا عليها بسرعة، قطعوا عظام الفخذ كلها حسب العادة المتبعة وغمسوها بالدهن، ثم شرحوها ضعفين وتوجوها بشرائط اللحم. أشعل الملك القديم النار في هذه فوق خشبة مفلوقة جافة، وفوق النار صبّ خمراً تتلألأ، في حين

أمسك الشبان إلى جانبه بشوكات ذات خمس شعب. وحالما أشعلوا العظام وتذوقوا الأعضاء، شرحوا البقية إلى قطع، وشدوها إلى سفافيد ورفعوا أطرافها إلى النار وشووا اللحوم كلها»(39).

برغم أن «الأوديسة» تعج بالأعياد والاحتفالات والأضاحي، فإنها تعطي صورة خادعة عن أطعمة أكثر اليونانيين. إذ لم يكن اللحم طعاماً يومياً لديهم؛ يقدر بعضهم أن معدل استهلاك الفرد من اللحوم كان ما يقارب خمسة أرطال سنوياً، وإن كانت النخبة تأكل أكثر من ذلك بكثير(40). ولعل الرعاة والمزارعين في الأرياف كانوا يأكلون لحوماً أكثر من سكان المدن من الفقراء، الذين لا يستطيعون على العموم شراء اللحوم. ويحصل حتى الفقراء على بعض اللحوم في العطل: مثل مهرجان أثينا لعموم الأثينيين، حيث يكرمون أثينا، «ربة المدينة»، وينتهي الاحتفال بالتضحية بمذبحة من الماشية (100 رأس) على الأكروبولس. وكانت اللحوم توزع بحسب المنزلة، فيعطى الأقوياء سياسياً ما يتناسب مع مكانتهم.

تستعمل هذه الوصفة ساق الحمل لتسهيل طبخه في الأفران الحديثة، وإن كان يمكن الاستعاضة عنه بتحميص لحمة بقر كبيرة. والأعضاء يمثلها البنكرياس وأكباد الدجاج، مغطاة بلحم دهني غير مدخن.

1 زجاجة خمرة حمراء.

1 كوب من العسل.

1 ملعقة شاي من الحلتيت.

5 فصوص ثوم مفرومة.

2 ملعقتان كبيرتان من الكزبرة المطحونة.

أوراق من حزمتي المردقوش أو النعناع العطري مفرومة.

أوراق من 3 حُزم من إكليل الجبل الطازج مفرومة.

1 ساق حمل، بالعظام، قرابة 5 أرطال.

1 رطل من أكباد الدجاج.

ملح للمذاق.

4/1 الرطل من البانسيتا المفروم.

أسياخ خشبية منقوعة في ماء بارد لمدة 30 دقيقة.

1- اخلط الخمرة والعسل والحلتيت والثوم والكزبرة والمردقوش والنعناع العطري في وعاء كبير لإعداد المرق. في هذه الأثناء، خلص الحمل من الشحم الزائد واقطعه إلى قسمين، نهاية الفخذ ونهاية الساق. واقطع نهاية الساق إلى مكعبات قرابة 1 2/1 إنش. ضع الملح في الوعاء مع خليط المرق ودعه هادئاً لمدة 30 دقيقة في درجة حرارة الغرفة، واقلبه وحركه لتتأكد أن جميع الأجزاء تمتص بعض المرق، أو ليلة كاملة في الثلاجة لكي يمتص المزيد من النكهة.

2- وحين يكون الحمل في المرق، نقع البنكرياس في ماء بارد يجري لمدة 10 دقائق. اقشر أي جزء خشن من البنكرياس. وجهز كوارتين من الماء المملح للغلي وأضف البنكرياس. قلل الحرارة حتى يفور واطبخ البنكرياس على مهل لمدة 10 دقائق. فرغه في ماء بارد عند إيقاف الطبخ. اقطع البنكرياس إلى كتل صغيرة وجففها. احفظه في الثلاجة.

3- سخن الفرن إلى 450°ف. أخرج اللحم من المرق وجففه. اجمع جزء الفخذ من اللحم بالشواء الخالص، وانثر عليه الملح بغزارة، وضعه على صحيفة التحميص في الفرن من ساعة واحدة إلى ساعة ونصف، استناداً إلى حجمه، أو حتى يسمر بعمق وتصل حرارته الداخلية إلى 130°ف للطبخ غير النضيج، أو 140°ف للطبخ نصف النضيج، أو 155°ف للطبخ كامل النضج. أخرجه إلى لوح تقطيع ودعه يهدأ لمدة 15 دقيقة قبل تقطيعه.

4- في أثناء تحميص اللحم، انقل المرق ليغلي فوق موقد وقلله قرابة كوب واحد. وأبقه دافئاً.

5- انظم البنكرياس والأكباد ومكعبات ساق الحمل والبانيستا في الأسياخ. سخن شواية واشوِ الأسياخ من 6–8 دقائق، وقلبها مراراً، أو حتى يحمر اللحم في الوسط. ضع الأسياخ على صحن مع لحم الحمل المشرح وصبّ عليها الصلصة المستخصلة جميعاً.

الخضر

تؤدي الخضر دوراً مهماً في المطبخ الإغريقي. وقد دافع كتاب يونانيون من طراز فيثاغورس وأفلاطون وإمبدوقليس عن الطعام النباتي لأسباب مختلفة، من بينها كونه أفضل هضماً. وبالإضافة إلى كون الخضر مصدراً من مصادر الطعام المتيسر للفقراء، فإنها تستعمل فنياً كمطيبات؛ أي يمكن تقديمها كمشهيات (تفتخ الشهية بلذة) تسبق أكثر أطباق اللحوم والأسماك الأساسية عند اليونانيين الأثرياء.

ψ 104. مقبِّل الفجل المجنون ψ

ينعكس ولع النخبة الأثينية بالأسماك واحتقارهم أغلب الخضر في أمر أطلقه شاعر مجهول يقول: إن من يعتبر الفجل ألذّ طعماً من الأسماك مجنون جنوناً لا شفاء منه(41).

2/1 بصل عسقلان مفروم جيداً.

1 ملعقة شاي من الغارم.

1 ملعقة كبيرة من الخل الأبيض.

2 ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.

2 حزمتان من الكزبرة الطازجة، منظفة ومفرومة.

12 فجلة منظفة ومقطعة إلى سيقان بطول 2/1 إنش.

اجمع المكونات جميعاً باستثناء الفجل في وعاء واخفقها لتختلط. قدمها كصلصة تغميس للفجل.

ψ 105. أوراق الكرم المحشية ψ

سجل أثينايوس أوراق التين المحشية في مجْرد للأطباق التي تقدم في عيد كبير(42). ويعدها بعض الشراح السابقة الأولى لـ«الدولمة» (dolmades) الحديثة، أي أوراق الكرم المحشية بالأرز المطيب. ولأن الأرز لم يكن متوافراً في بلاد اليونان القديمة، فكان يعوض عنه بالشعير لابتكار هذا النموذج البدائي. واستعمل أوراق الكرم المتيسرة على نطاق واسع بدل أوراق التين.

24 ورقة كرم منقعة.

2/1 الكوب من الشعير المحبب.

2 بصل عسقلان مفروم جيداً.

2 فصا ثوم مفرومان.

2 ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون الصافي.

2/1 الكوب من عصير العنب الأبيض.

2 ملعقتان كبيرتان من الزبيب أو الكشمش المجفف.

2 ملعقتان كبيرتان من الشبت المفروم.

4/1 الكوب من الجوز المفروم.

4 ملاعق كبيرة من الغارم.

4/1 الكوب من الخل الأبيض.

1- انشر أوراق الكرم برفق واقطع الأغصان الخشنة في الوسط. اغمرها تحت ماء بارد وضعها جانباً.

2- اغمر الشعير المحبب في مصفاة لتخليصه من بعض العوالق السطحية. ضع الشعير في صحن صغير، وغطه بالماء على ارتفاع إنشين، واغله. قلل الحرارة ليفور واطبخه حتى يلين قرابة 35 دقيقة. فرغه وأنعشه تحت ماء بارد.

3- في هذه الأثناء، سخن برفق بصل عسقلان والثوم في زيت الزيتون، وضعه جانباً.

4- سخن 4/1 الكوب من عصير العنب الأبيض وصبه فوق الزبيب ثم دعه يهدأ لمدة 15 دقيقة، جفف الزبيب، وأضفه إلى مزيج البصل، بالإضافة إلى الشبت والجوز والغارم. واخلطه بالشعير المطبوخ.

5- ضع ملعقة كبيرة من خليط الشعير في وسط كل ورقة عنب واطوِ جوانبها فوق حواف الحشوة. ارفع الأوراق وغط بها الحشوة، على شكل كرات وحزم مشدودة. ضعها مرصوفة في قدر واسع كطبقة واحدة. صب عليها عصير العنب المتبقي والخل الأبيض وأضف ما يكفي من الماء بحيث تغطي الأوراق. فورها برفق لمدة 45 دقيقة، واقلبها بعناية في أثناء الطبخ. أخرجها من سائل الطبخ وقدمها دافئة بدرجة حرارة اعتيادية.

ψ 106. سلطة الأعشاب الخضراء ψ

كانت الخضر غير المطبوخة تشكل جزءاً من قائمة طعام عيد «الجزار» عند السبارطيين، الذي يُرجح أنه في تكريم أبولو. واحتفل السبارطيون أيضاً بكعك الشعير الطويل وخبز الحنطة وأجزاء من اللحم المغلي والتين والجوز والترمس(43). ويصنف خبراء الأطعمة المطبخ السبارطي في ضمن الأسوأ في العالم الإغريقي، كما يتضح من هذه القائمة البائسة.

3 سويقات من الكرفس، بالأوراق، إذا أمكن، نظيفة ومقطعة.

1 حزمة من البقدونس، مغسولة ومجففة ومفرومة.

1 حزمة من الكزبرة الطازجة، مغسولة ومجففة ومفرومة.

1 حزمة من الحماض أو الأرغولا، مغسولة ومجففة ومفرومة.
أوراق من حزمة طرخون واحدة.
4/1 الكوب من الثوم المعمر المفروم.
3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون الصافي.
1 ملعقة كبيرة من الخل الأبيض.
2/1 ملعقة كبيرة من الغارم.
اجمع المكونات جميعاً في وعاء كبير واخلطها برفق لتكسو الأوراق بالمتبل.

ψ 107. الهليون المشوي ψ

كان الإغريق يتمتعون بأنواع متعددة من الهليون، بل اعتبروها أيضاً عقاراً شاملاً «للشكاوى الداخلية»(44). ولا يحدد الأدب الإغريقي تقنيات الطبخ المستعملة للخضر، ولذلك فالشواء هنا تخميني لكنه يناسب التقنية المتوافرة.

1 حزمة من الهليون
زيت زيتون صافٍ بقدر الحاجة
ملح للمذاق
سخن قدر شواء. امسح الهليون بالزيت واشوه، واقلبه بين الحين والآخر، حتى يلين، قرابة 3 دقائق بالنسبة إلى الهليون الصغير وأطول للأكبر ثم طيبه بالملح.

ψ 108. الشمندر المخلل ψ

كان الشمندر بالأعشاب مقبلاً شائعاً، وكان ينظر إليه بوصفه فاتحاً للشهية ومناسباً لموازنة الأطعمة الثقيلة(45).

1 حزمة شمندر.
1 ملعقة شاي من الملح.
1 ملعقة كبيرة من الخل الأبيض.
4/3 ملعقة شاي من الغارم.
2/1 ملعقة شاي من الكزبرة المطحونة.
2 ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون الصافي.

1 فص ثوم مفروم.
فلفل مطحون للمذاق، يفضل الفلفل الطويل.
ثوم معمر طازج مفروم.

1- قطع أوراق الشمندر. واغسل الشمندر، ولكن لا تقشره. ضعه في قدر، غطه بالماء إلى ارتفاع 1 إنش، وأضف الملح. اغله واطبخه حتى يلين، قرابة 45 دقيقة إلى ساعة واحدة. وحين يجف بما يكفي للإمساك به، انزع عنه الجلد. قطعه إلى شرائح بسمك 2/1 إنش.
2- اجمع المكونات المتبقية واخلطها بالشمندر الدافئ. قدمها دافئة أو بدرجة حرارة اعتيادية.

ثلاث وصفات للنباتات البرية

لا يعدّ أثينايوس سوى أعشاب برية قليلة مناسبة للطبخ: الخس الأخضر الغامق (مثل الملعقي ذي الأوراق الطويلة أو الهندباء البرية)، وكراث الماء، وأوراق الخردل والأبصال والسيلانترو(46) [أي الكزبرة البرية – م].

ψ 109. الأوراق الذاوية ψ

2 حزمتان من كراث الماء، تقطع عنها الأغصان الخشنة وتفرم.
1 بصيلة شمرة.
3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون الصافي.
4/1 الكوب من السيلانترو المفروم.
ملح للمذاق.

أزل العروق من الشمرة، واحتفظ بربع كوب من الأوراق، إذا توافرت في وضعية جيدة. اقطع بصيلة شمرة بالنصف، واقتطع اللب وافرمه جيداً.
سخن زيت الزيتون في مقلاة وأضف الشمرة. اطبخها حتى تلين قرابة 3 دقائق. أضف كراث الماء والسيلانترو وورق الشمرة. اطبخها لمدة 20– 30 ثانية وطيبها بالملح. وقدمها ساخنة.

ψ 110. أوراق الخردل ψ

غالباً ما تُدخِل الوصفات الحديثة لأوراق الخردل المطبوخة شحم الخنزير للمساعدة في تخفيف نكهة الأوراق المرة قليلاً. وقد استخدم الإغريق مختلف أشكال شحم الخنزير بحرية؛ إذ تشير كلمة (Iardion) الإغريقية إلى لحم خنزير مملح، وهو ما تم إدخاله في هذه الوصفة التخمينية.

2 ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.

2 ملعقتان كبيرتان من لحم الخنزير المملح المفروم.

2 فصا ثوم مقشور ومقطع.

1 حزمة من أوراق الخردل منظفة ومنزوعة السيقان الخشنة ومفرومة.

ملح بقدر الحاجة.

سخن الزيت في مقلاة عميقة فوق نار معتدلة. أضف اللحم المملح والثوم واطبخها لمدة 30 ثانية لتلين. أضف أوراق الخردل. قلل الحرارة واطبخها حتى تلين، قرابة 10 دقائق. فرغ أي سائل زائد وطيبها بالملح.

ψ 111. البصل الأخضر المشوي ψ

خلافاً للعراقيين والمصريين القدماء، الذين كانوا يتناولون البصل الطازج كمشهيات ومطيبات، ينصح أثينايوس بطبخها.

2 شدتان من البصل الأخضر.

4 ملاعق شاي من زيت الزيتون.

ملح.

1– نظف البصل بتجريده من الأوراق الزائدة القبيحة. اقطع الجذور والأوراق الخضراء الغامقة. امسحها بالزيت والملح.

2– سخن المشواة فوق نار معتدلة واطبخها، واقلبها بين الحين والآخر حتى تلين، قرابة 4– 6 دقائق.

ψ 112. حساء العدس الحكيم ψ

كان العدس طعاماً شائعاً، لكنه يعد فجاً؛ وربما لم يكن يظهر على موائد الأثرياء ذوي النعمة. وقد كتب المسرحي من أواخر القرن الخامس ق. م ستراتيس قائلاً: «حين تطبخ حساء العدس، لا تضف إليه عطراً»، وهو يعني بذلك التوابل الغالية، مما يعزز الإيحاء بأن العدس هو طعام الفقراء(47).

برغم ذلك كان حساء العدس في الليلة الزمهرير يقارن بالأمبروزيا، أي الطعام الأسطوري للآلهة، بل إن أثينايوس يزعم أن الفلاسفة أنفسهم يُفترض بهم أن يأخذوا مأخذ الجد التطييب الحكيم لحساء العدس، غير مضيفين شيئاً سوى قليل من الكزبرة(48).

2 كوبان من العدس الأسمر.

6 فصوص ثوم مفرومة.

1 ملعقة شاي من بذور الكزبرة، مسحونة بالجرن والمدك.

2/1 الكوب من زيت الزيتون الصافي.

2/1 ملعقة شاي من الزعتر المجفف أو أوراق النعناع العطري.

ملح للمذاق.

ضع العدس والثوم والكزبرة في وعاء وغطه بالماء بارتفاع 3 إنشات. اغله، وقلل الحرارة حتى يفور واطبخه لمدة 40– 50 دقيقة، أو حتى ينحل العدس إلى حساء لين. أضف المكونات الباقية لتطييبه.

ψ113. الباقلاء المجففة ψ

كانت الباقلاء الطازجة اللينة تعد من المُحلّيات؛ أما الباقلاء المجففة فتغلى وتحمص وتقدم كخضرة(49). والباقلاء المغلية، التي تُدعى «بيانيبزيا» (pyanepsia)، كانت تقدم عند الاحتفال ببدء موسم النمو في شهر «بيانيبزيون»، المكرس لديميتر. وأثارت أطباق الباقلاء وتأثيرها على الجهاز الهضمي. التعليقات الساخرة:

«حين وجدت كوماً من الباقلاء، اغترفت بعضه وازدرته. ولكن حين رآنا الحمار، مثل سيفيدروس على الرصيف، أطلق الريح من جوفه...واحتفل بمهرجان الباقلاء احتفالاً ضراطياً»(50).

2/1 الرطل من الباقلاء المجففة.

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون الصافي.
1 ملعقة كبيرة من أوراق الزعتر المقطع.
ملح للمذاق.

املأ قدراً كبيراً من الماء ليغلي. أضف الباقلاء، وقلل الحرارة ليفور، واطبخه حتى يلين، قرابة ساعة واحدة. جففه واخلطه بالمكونات الباقية.

ψ 114. اللفت المخلل في الخردل ψ

من المقبِّلات الأخرى التي غالباً ما تُدرج اللفت المخلل في الخل والخردل(51).

1 كوب من الماء.
2 ملعقتان كبيرتان من الملح.
2/1 الكوب من الخل الأبيض.
1 رطل من اللفت المقشور مقطعاً بمبرشة.
نقيع تخليل محفوظ بقدر الحاجة.
1 ملعقة كبيرة من الخردل المطحون.
1 فص ثوم مفروم.
2 ملعقتان كبيرتان من العسل.

1- ضع الماء والملح والخل في وعاء واغله. صب عليه اللفت وضعه جانباً ليلة كاملة. جففه واحتفظ بالنقيع.
2- اخلط ربع الكوب من النقيع بالخردل. أضف الثوم والعسل ومزيداً من النقيع، إذا رغبت، لتشكيل صلصة تكسو اللفت قليلاً ثم اخفقه باللفت.

ψ 115. الفطر بالزعتر ψ

«عشاؤنا هو كعك الشعير، مدججين بالمزاح، ومزودين بالرخص، وربما ببصلة سوسن أو طبق واحد لذيذ من شوك العوسج أو الفطر أو أي نوع آخر بائس يهبه المكان لأمثالنا من المخلوقات الفقيرة...وما من أحد يأكل الزعتر حين يتوافر لديه اللحم حتى أولئك الذين يقرون أنهم نباتيون فيثاغوريون»(52).

كان الإغريق يشككون بالفطر (mushrooms) بسبب احتمال أكل الأنواع المسمومة منه. ويوصي الكتاب الطبيون بترياقات تتكون من جرعة من الخل والعسل والملح يتبعها التجشؤ للتقيؤ. ولتحاشي هذه المزعجات، يوصي كثير من الوصفات بطبخ الفطر مع الخل أو العسل كوقاء من التسمم(53). وباستثناء قلة من أنواع الفطر المحددة التي كان يتمتع الإغريق بأكلها، كان الفطر مهماً جداً عند الإغريق المعدمين، الذين كان عليهم أن يبحثوا عن الجزء الأكبر من غذائهم.

2 ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.

2/1 الرطل من الفطر الأبيض، منظف ومقطع إلى أرباع.

2/1 ملعقة شاي من الملح.

1 2/1 ملعقة شاي من أوراق الزعتر المفرومة.

سخن مقلاة على نار عالية وأضف الزيت. ومباشرة أضف الفطر والملح والزعتر. اطبخه، وأنت تخفقه، حتى يسمر الفطر قليلاً ويصدر عنه سائل قرابة 5 دقائق. قدمه ساخناً أو بدرجة حرارة اعتيادية.

ψ 116. الزيتون في النقيع ψ

كان الزيتون في النقيع المالح مقبِلاً آخر وصفه كلٌ من أرخستراتوس وأثينايوس(54).

إذا وجدت زيتوناً طازجاً، فاحتفظ به في البيت؛ والعملية بسيطة لكنها تستغرق شهرين. وإلا فاستخدم أطباق زيتون جاهزة في النقيع كجزء من المائدة اليونانية الأولى.

1 رطل من الزيتون الطازج الناضج.

2/1 الكوب من الملح.

1- اشطف الزيتون جيداً. ضعه في وعاء وغطه بالماء. دعه ينقع لمدة يومين، ثم جففه وأعد العملية لما مجموعه أربعون يوماً. والتنقيعات المتكررة تزيل كثيراً من الأحماض المرة عن الزيتون.

2- بعد أربعين يوماً، انقل الزيتون إلى زجاجة أو جرة فخارية. انثر عليه الملح وغطه بالماء. اختمه وضعه جانباً في الأقل لمدة ثلاثة أسابيع قبل تذوقه. وسيبقى الزيتون سنتين.

ψ 117. الزيتون المنكّه في النقيع ψ

يسخر كاتب المسرحيات أرسطوفانيس في مسرحية «الضفادع» من السادة الأثينيين البخلاء الذين كانوا يعودون إلى بيوتهم ويهتفون مباشرة صارخين «على العبيد، يطلبون أن يعرفوا... أين الثوم الذي بقي من أمس؟ ومن هذا الذي يقضم الزيتون؟»(55).

إذا لم تستطع معالجة الزيتون الذي لديك، فيمكنك أن تصنع نقيعاً منكهاً تضيف إليه بعض الزيتون الجاهز.

3 فصوص ثوم مقطعة.

1 ملعقة كبيرة من المردقوش المفروم أو من عشب آخر.

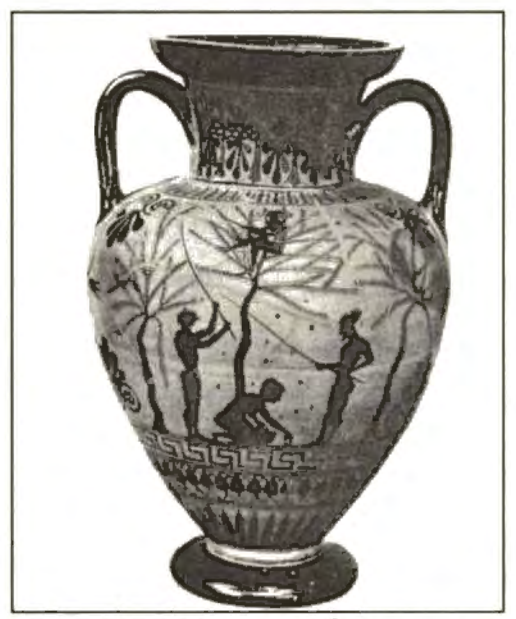
2/1 ملعقة شاي من الملح.

3/2 الكوب من الخل الأحمر مذوباً في 3/1 الكوب من الماء.

2/1 الكوب من الزيتون الأسود.

2/1 الكوب من الزيتون الأخضر.

اجمع الثوم والأعشاب والملح والخل المذوب. ارصف الزيتون جيداً في جرة وصب السائل عليه. دعه ينقع ليلة كاملة ليمتص النكهة. احفظه كيفما كان في الثلاجة.



جني الزيتون، مصوراً على أمفورا من القرن السادس ق. م، بموافقة المدرسة الأمريكية للدراسات الكلاسيكية في أثينا.

البهارات والصلصات

لا تتضح الطبيعة الدقيقة للصلصات الإغريقية. وتوحي الإشارات إلى المرق وماء اللحم أن الإغريق استعملوا السوائل التي كانت تغلى فيها اللحوم والدجاج كأساس للصلصة. كما أن الزيت والخل أو الخمر والنقيع أو الغارم يمكن أن تشكل الأساس. ويعتقد الأطباء أن اللحوم المحضرة في صلصات حادة من المكونات المسحونة معاً – مثل صلصة الثوم والصنوبر والجبن (pesto) – كانت «دهنية وملتهبة وحارة» جداً، في حين أن «التحضيرات في النقيع أو الخل

أفضل»(56). وكلمة «حار» هنا هي إشارة إلى طب الأخلاط المزاجية، وليس إلى درجة الحرارة الحرفية للصلصة. وكانت الصلصات تقدم على الموائد في أطباق صغيرة يغمس فيها الآكلون أطعمتهم.

Ψ 118. الصلصة المتبلة Ψ

اقتبس أثينايوس سطراً من مسرحية هجائية يطلق فيها على أهل «دلفي» اسم «صناع المرق المتبل». وكانت دلفي موطن العرافة الشهيرة التي يستشيرها الإغريق لاستطلاع المستقبل؛ ولضمان الحصول على نبوءة طيبة، كانت توضع التضحيات والتقدمات على أعتابها. وهكذا كان أهل دلفي يستطيعون الحصول على وفرة من اللحم ليأكلوه وكذلك ليستخدموه أساساً في مرقهم المتبل(57).

2/1 الكوب من مرق لحم البقر.

1 ملعقة شاي من بذور الشمرة المسحوقة.

4/1 ملعقة شاي من الكمون المسحوق.

2/1 ملعقة شاي من الفلفل المسحوق، يفضل الفلفل الطويل.

2/1 ملعقة شاي من إكليل الجبل المجفف.

1 ملعقة شاي من الغارم.

1 ملعقة كبيرة من العسل.

2 ملعقتا شاي من الخل الأحمر.

اجمع المكونات جميعاً في وعاء واغله. قلل الحرارة ليفور وقلل السائل إلى النصف. صف الأشياء الجوامد.

Ψ 119. صلصة السلفيوم Ψ

كان السلفيوم (Silphium) نباتاً برياً من فصيلة الأزهار الخيمية التي تنمو في قورينا، في ليبيا في الوقت الحاضر، التي استعمرها الإغريق في القرن السابع ق م[6]. وكان هذا النبات

(6) تقع قورينا في منطقة شحات في بنغازي الحديثة في ليبيا. وقد حظي السلفيوم فيها بأهمية بالغة، إذ كان يشرف الملك اليوناني بنفسه على جمعه وتصديره. وبالرغم من اختفاء السلفيوم منذ زمن بعيد، فما زال يوجد في المنطقة نبات يحمل خصائص مشابهة له تماماً، يطلق عليه الليبيون اسم «الدرياس»، وهي تسمية من المحتمل أنها مشتقة من التسمية اللاتينية له (Magidaris). والدرياس سام في بعض المواسم ومغذ جداً في مواسم أخرى. وهو شبيه بما يسميه الأطباء العرب بالحلتيت الطنجي – المترجم.

سلعة شعبية للتصدير، لفت إليه الأنظار لخواصه الطهوية والطبية. وأفضى الإفراط في جنيه إلى انقراضه خلال أزمنة الإمبراطورية الرومانية؛ ودفع شحة توفره الكتاب الرومان إلى التوصية بالاستعاضة عنه بالحلتيت (asafetida)، وهو أيضاً نبات من فصيلة الأزهار الخيمية، وذو نكهة ثومية – بصلية.

وكانت صلصة السلفيوم شعبية. اقترح ثيوفراسطوس، الفيلسوف والمؤرخ الطبيعي من القرن الرابع ق. م، أن عصير السلفيوم كان مفتاحاً للصلصة(58). وذكر كثير من الكتاب ممارسة الجمع بين السلفيوم والخل، وربما الكمون أيضاً. وكما رأينا في الوصفة 91، فقد انتقد خبير الأطعمة أرخستراتوس الطباخين الإيطاليين والسيراقوزيين الذين «يدمرون» الأسماك الجيدة بنثر المرق المطيب بالسلفيوم عليها. وأطرى آخرون تحضيرات لحم الخنزير الذي تقويه صلصة السلفيوم، ولا سيما رحم الخنزيرة، وكرش الخنزير، والأقدام والخطم والخدود والمعدة(59). وعند الافتقار إلى السلفيوم الطازج لعصره، أو تشريبه بالخل، يمكنك الاستعاضة عنه بعصائر الثوم والبصل المعلبة في الزجاج المتوافرة في أسواق الشرق الأوسط. وإذا لم تتوافر هذه العصائر أيضاً، فاحذفها وضاعف كمية الحلتيت.

2/1 الكوب من مرق الدجاج أو لحم البقر.

3 ملاعق كبيرة من عصير البصل أو الثوم.

3 ملاعق كبيرة من الخل.

2/1 ملعقة كبيرة من الغارم.

2 ملعقتا شاي من الخمرة الحلوة أو خلاصة العنب.

2/1 ملعقة شاي من الحلتيت.

2/1 ملعقة شاي من الكمون المطحون.

اجمع المرق وعصير البصل أو الثوم والخل والغارم والخمر والحلتيت والكمون في صحن. اغله وقلله إلى النصف. قدمه ساخناً أو بدرجة حرارة اعتيادية، ولا سيما ليرافق العشاء المخلوط المغلي (الوصفة 100).

ψ 120 صلصة الجبن ψ

في وصفة الأرنبة المحمصة بسيخ (الوصفة 101)، شرح أرخستراتوس طريقته المفضلة في إعداد الأرنبة؛ وهي محمصة وحسب. غير أن طباخين آخرين مجهولين كانوا يحضرون

صلصات معقدة «هي في رأيي مفصلة جداً جداً - صلصات مصنوعة من أشياء لزجة ودسمة بالزيت والجبنة، وكأنهم يحضرون طبقاً لابن عرس»(60). وربما كانت هذه الصلصة الغنية بالجبن من النوع الذي ألمح إليه أرخستراتوس.

4/1 الكوب من الشبت الطازج، تزال عنه السيقان.

4/1 الكوب من جبن الفيتا المفتت جيداً.

2 ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون الصافي.

1 ملعقة كبيرة من العسل.

1 ملعقة كبيرة من الغارم.

ماء، أو خمر، أو خل بقدر الحاجة لتخفيف الصلصة.

ضع الشبت والجبنة في جرن واسحنهما بمدك حتى يختلطا، أو ضعهما في وعاء خلاط أطعمة ليتداخلا. اخفقها بالمكونات المتبقية وقدمها كصلصة تغميس للحوم المحمصة والأسماك، أو لتغميس الخبز.

ψ 121. صلصة الخل والزيت ψ

ذكر أثينايوس «صلصة الخل والزيت» للديك المحمص، من دون مزيد من الوصف. وهذه المطيبات منتقاة من قائمة المكونات المطبخية التي قدمها مسرحيٌ القرن الرابع ق. م أنتيفانيس: «الزبيب، الملح، العصير المغلي، السلفيوم، الجبن، الزعتر، السمسم، الصودا، الكمون، السماق، العسل، النعناع العطري، الأعشاب الخضر، الخل، الزيتون، الأوراق المرة للصلصة اللاذعة، الكبر، البيض، الأسماك المحفوظة، الكراث، أوراق التين، التين»(61).

5 ملاعق كبيرة من الخل الأحمر.

4/3 الكوب من زيت الزيتون.

6 زيتونات مقطعة ومفرومة.

2 ملعقتان كبيرتان من الكبر المفروم.

2 ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم.

2 بيضتان مسلوقتان جيداً، مقشورتان ومقطعتان.

ملح للمذاق.

اجمع المكونات جميعاً وقدمها كمطيب للحوم الباردة والأسماك والخضر.

ψ 122. صلصة النقيع اللاذع ψ

تصحب هذه الصلصة التونة المحمصة (الوصفة 90).

1 فص ثوم.

2 سمكة أنشوفة، مشطوفة ومجففة.

2 ملعقتا شاي من المردقوش الطازج أو أوراق النعناع العطري.

1 ورقة من أوراق الخردل، أو 3 أوراق من الأرغولا، مفرومة.

1 ملعقة كبيرة من الزبيب المفروم.

4/1 الكوب من زيت الزيتون الصافي.

2 ملعقتان كبيرتان من الماء.

2 ملعقتان كبيرتان من الغارم.

اجمع الثوم والأنشوفات والمردقوش وأوراق الخردل والزبيب في جرن واسحنها بمدك. اخلطها مع زيت الزيتون والماء والغارم. ضعها جانباً في الأقل لمدة 30 دقيقة قبل تقديمها لتتيح للنكهات أن تختلط. وستنفصل الصلصة، لذلك اخفقها مباشرة قبل تقديمها.

الحلويات والمعجنات

كان يطلق على «الموائد الثانية» اسم (tragemata)، وهي تتسم بأنها تحدث نقلة متميزة في الوجبة: فبالإضافة إلى تجديد الموائد الذي يجري بحمل أطعمة يأكلها الأمريكيون المعاصرون في التحلية، مثل الفواكه الطازجة والمجففة، والخبز المحلى، والأجبان، فإن هذه الوجبة تبدأ أيضاً حين تبدأ الخمرة بالتدفق، على الأقل في العصر الكلاسيكي. وربما تضمنت «التراجيماتا» (ومعناها الحرفي: الأشياء التي تمضغ مع الخمر) الأكلات الخفيفة المطيبة التي تُلتهم مع بدء حفلة الشرب، بما يشبه كثيراً الأطعمة المصاحبة التي تقدم في بارات الخمرة الحديثة.

والمعجنات، ولا سيما فطيرة الجبن، كانت علامة على حلويات النخبة. «وكل الحلويات الأخرى الشائعة هي علامة على البؤس الشديد – الحمص المغلي، والباقلاء، والتفاح، والتين المجفف»(62).

ψ 123. مائدة حلويات الفقير ψ

1 رطل من الباقلاء الطازجة.

1 كوب من الحمص المطبوخ.

ملح للمذاق.

2 تفاحتان مفرومتان.

1 كوب من التين المجفف.

يمكن العثور على الباقلاء الطازجة موسمياً في الولايات المتحدة وهي ألذ طعماً من الباقلاء المجففة. وإذا أمكن، فاستخدم الباقلاء الطازجة (أو المجمدة) في هذه الوصفة. ويمكن أن يؤكل الحمص الطازج جداً نيئاً، وإن كان من الصعب العثور عليه في الولايات المتحدة. ولذلك فالحمص المعلب أو المجفف هو البديل العملي، لكن طعمه يختلف تماماً. ويمكن العثور أحياناً على الحمص النيء الصالح للأكل في إيطاليا والشرق الأوسط.

1- اغل قدراً من الماء. وأزل الأقرنة عن حبات الباقلاء، واغمر الباقلاء في الماء المغلي لدقيقتين. جففها واشطفها في ماء بارد. انزع عن الباقلاء القشور المحيطة بكل حبة.

2- اخلط الحمص والباقلاء بالملح. ونظمها في أوعية صغيرة إلى جوار التفاح المقدد والتين المجفف.

ψ 124. فطيرة الجبن ψ

أطرى أثينايوس فطائر الجبن الأثينية، أو اقترح، في المرتبة الفضلى الثانية، إشباع أي نوع من فطائر الجبن المتوافر بالعسل الأتيكي(63). وهناك عدة أساليب مختلفة لفطائر الجبن، من الفطائر الغنية جداً القائمة على أساس جبن القشطة الكثيف إلى الصور الأخف المصنوعة من الخثارة مع النشا والبيض. وستنتفخ هذه الكعكة عند الطبخ ثم تنضغط حين تبرد.

2 ملعقتان كبيرتان من الزيت، يفضل زيت اللوز أو الجوز.

2 رطلان من جبنة الريكوتا.

5 بيضات.

1 كوب من دقيق جميع الأغراض.

1 كوب من العسل.

1- سخن الفرن إلى 350°ف. ادهن إناءً من الداخل بالزيت وضعه جانباً.
2- ضع الجبنة في وعاء كبير واخفقها بمخفقة لتليين نسيجها. أضف البيضات واحدة في إثر الأخرى، واخفقها بما يكفي لاختلاطها. وامزجها على مهل بالدقيق.
3- صب المخيض في القدر المحضر واطبخه في وسط الفرن قرابة 50 دقيقة، أو حتى يوشك الكعك أن يستقر في الوسط؛ ولا بد أن تظل منطقة تقارب الربع رخوة قليلاً. أخرج الكعكة من الفرن وضعها على الصحيفة في قدرها لتبرد. اضغط على أعلى الكعكة بسيخ مراراً ومباشرة صب العسل حتى تمتصه وهي ما زالت ساخنة. ولا تفرغ الكعكة من القالب إلا بعد أن تبرد تماماً.

Ψ 125. خبز المَجْمرة Ψ

«وحين يكلُّون من الأكل ويُتخمون، يجربون أكثر المتع لذاذة فيما يسمى بخبز المجمرة الدهين. وهو تركيب لين ولذيذ يُغمس في الخمرة الحلوة، ويترك أثراً متناغماً يحدث نتيجة عجيبة تخامر المرء رضي أو لم يرض؛ لأن السكران الذي يأكلها ما إن يصحو ثانية حتى يجوع بمذاقها اللذيذ»(64).

9 أونصات من دقيق الحنطة الكاملة، زائداً كمية أخرى للعجن وتشكيل الخبز.
1 ملعقة شاي من الملح.
8/7 الكوب من الماء.
زيت الجوز بقدر الحاجة.
خمرة حلوة أو عصارة العنب المطبوخ للتغميس.

1- اجمع الدقيق والملح في وعاء وببطء أضف الماء لتشكيل العجينة. اقلب العجينة على سطح أملس واعجنها لمدة 8- 10 دقائق، حتى تلين. وستكون العجينة لزجة. غطها واحفظها لمدة 10 دقائق.
2- قسم العجينة إلى 12 قسماً متساوياً. دور كل قسم على شكل كرة ملساء وابقها مغطاة بدثار مطاط.
3- سخن صينية فوق نار أعلى من معتدلة. دور الكرات، وأنت تعمل على بعض قطع العجينة في وقت واحد، بشكل دائري نحيف قطر كل واحدة منها 8

إنشات، ورش عليها الدقيق تحاشياً لالتصاقها. امسح الدقيق الزائد وضع العجينة على الصينية مباشرة. اطبخها حتى تسمر الخبزة قرابة دقيقة واحدة، واقلبها بملقط. أنهِ الطبخ على الجانب الآخر في غضون 25 – 30 ثانية، وأبعدها عن الصينية.

4- ادهنها بطبقة رقيقة من زيت الجوز على جانب واحد من كل خبزة. واطوها على شكل أرباع وابقها دافئة في لفافة ألمنيوم. قدمها مع أطباق صغيرة من الخمرة الحلوة للتغميس.

ψ 126. الفطائر المعسّلة بالتين أو الإجاص ψ

«يوضع الزيت في مقلاة تستقر على نار بلا دخان، وحين يسخن، يُصب عليه دقيق الحنطة، المخلوط بوفرة من الماء. وسرعان ما يقلى بالزيت، فتنتفخ وكأنها جبنة طازجة مودعة في سلة. وفي هذه النقطة، يقلبها الطباخون، واضعين الجانب المرئي إلى الأسفل، ومحولين الجانب المغلي بما يكفي، الذي كان في البداية في الأسفل، إلى الأعلى...وبعضهم يخلطها بالعسل، ويخلطها آخرون بملح البحر»(65).

هذه الوصفة، المأخوذة من الطبيب الإغريقي جالينوس، كُتبت في القرن الثاني الميلادي، لكن الإشارات إلى الفطائر تسبق الحقبة الرومانية.

1 4/1 كوب من دقيق حنطة جميع الأغراض.

4/1 الكوب من دقيق الحنطة الكاملة .

1 كوب من الماء.

4/1 الكوب من زيت الزيتون.

2 بيضتان مخفوقتان قليلاً.

2 ملعقتان كبيرتان من العسل.

زيت زيتون للتسخين بقدر الحاجة.

8 تينات ناضجة أو 4 إجاصات.

1 كوب من العسل.

4 ملاعق كبيرة من عصير العنب الأبيض.

1- ضع الدقيق في وعاء، واحفر فيه فجوة في الوسط. اجمع الماء وربع الكوب من زيت الزيتون والبيض والعسل واخفقها لتختلط. وببطء اخفق السائل على الدقيق لتكوين المخيض ودعه يهدأ لمدة 30 دقيقة.
2- في هذه الأثناء، اعمل صلصة الفاكهة: قطع التين أو الإجاص إلى أرباع أو ثمانيات، حسب الحجم. سخن العسل وعصير العنب الأبيض في صحن صغير. أضف الفاكهة واطبخها لتلين، إذا لم تكن الفاكهة ناضجة. احفظها.
3- سخن مقلاة صغيرة غير التصاقية حتى تصير دافئة، لا ساخنة. وينبغي أن تصنع كل كعكة على انفراد. أضف ملعقة شاي من الزيت وملعقتين كبيرتين من المخيض لكل كعكة. وعلى مهل، سخنها حتى تسمر قليلاً على أحد الجانبين، قرابة دقيقة ونصف، اقلبها وأنهِ الطبخ قرابة دقيقة أخرى. أخرجها إلى صحن دافئ واستمر في الطبخ حتى يتم صنع جميع الكعكات.
4- أعد تسخين صلصة الفاكهة وضع مقداراً صغيراً منها على كل فطيرة. اطو حواف الفطائر من الأسفل بحيث يمكن تناولها بالأصابع. قدمها مباشرة.

ψ 127. حلوى الجوز وبزر الكتان ψ

ذكر أثينايوس «حلوى مصنوعة من العسل وبزر الكتان» من دون تفاصيل أخرى(66). وتستخدم هذه الوصفة التخمينية الجوز وهو إضافة تتكرر إلى الموائد الثانوية، للمساعدة في تماسك المزيج.

1 كوب من العسل.
1 2/1 كوب من الجوز المفروم.
1 كوب من بزر الكتان أو بذور السمسم.
زيت نباتي، بقدر الحاجة.

1- اجمع المكونات جميعاً في صحن واغلها. قلل الحرارة واطبخها لمدة 15 دقيقة.
2- ادهن صحيفة طبخ بزيت الزيتون. وامسح الشفرة المعدنية بالزيت. وبرفق صب مزيج العسل الساخن على الصحيفة، وانشره بالشفرة. دعه يبرد حتى يصل إلى الحرارة الاعتيادية وقطعه إلى أجزاء يمكن أكلها قبل أن يتصلب.



وليمة إغريقية، مصورة على قدح شراب من القرن الخامس ق. م، بموافقة المدرسة الأمريكية للدراسات الكلاسيكية في أثينا.

الأشربة

ψ 128. الكيكيون ψ

«في هذا القدح خلطته امرأة ماهرة كأنها إلهة من الإلهات شراباً قوياً بالخمرة البرامنية، ذرت فوقه جبنة ماعز بمبرشة برونزية، ونثرت الشعير عليه، فتلألأت بيضاء خالصة، ودعتهم لشربها»(67).

من بين أشهر الأطعمة الإغريقية القديمة، شراب «الكيكيون» (kykeon)، الذي يجري تناوله في طقوس الأسرار الايلوسية، وهو مهرجان يُغطى بالسرية كان يُعقَد كل خمس سنوات احتفاءً بعودة «بيرسيفوني» من العالم السفلي. وهكذا صار «الكيكيون» رمزاً استعارياً للميلاد الجديد. في «الإلياذة» كان الكيكيون ينعش المحاربين المجهدين، ووصفه أثينايوس بأنه مزيج مكثف قليلاً، نصفه طعام، ونصفه شراب، يقدم في أكواب(68). وحددت أغلب الوصفات الخمرة «البرامنية»، التي يعتقد أنها كانت قاتمة اللون قوية. وفي الغالب كان يطيب بنعناع الماء (penny—royal)، وهي عشبة من فصيلة النعناع.

وقد قوى مزيج الشعير والخمرة الطبيعة التقديسية السرية للشراب. فالشعير يمتص

بعض السائل، مثل «المازا»، مما يجعله شراباً رملياً. وكان هذا النوع من العصيدة الرخوة سهل التحضير ومغذياً، حتى لو كان النسيج غريباً على الأمريكيين المعاصرين.

2 كوبان من الخمرة أو عصير العنب.

4/1 ملعقة شاي من النعناع المجفف.

2 أونصتان من جبنة حليب الماعز، مبروشتان.

4/1 الكوب من دقيق الشعير.

اجمع الخمرة أو عصير العنب مع النعناع المجفف في صحن واغله. أبعده عن النار ودعه يبرد. فرغ الخمرة في كأسين أو وعائين.

انثر على أي قسم منهما نصف جبنة الماعز ونصف الشعير وقدمه.

> حذّر الكاتب هسيود، في كتابه «الأعمال والأيام» المكتوب زهاء عام 700 ق. م، أن من سوء الطالع وضع مغرفة في أعلى إناء تقديم في حفلة شراب(69). ولم يقدم سبباً لهذه الخرافة.

Ψ 129. الخمرة الأثينية Ψ

كانت الخمور الحمراء والبيضاء متوافرة في العالم القديم، وإن كان أغلب الباحثين يعتقدون أن أكثر الخمور الحمراء لم يكن لونها لون الخمور الحديثة الغامقة الشديدة، بل أكثر شحوباً، ولعلها تشبه النبيذ الوردي الحديث (rosé). وتُشرَب الخمرة طوال النهار، وكان كثير من الإغريق، ولا سيما الأثينيون، الذين تنضج كرومهم جيداً في سهول أتيكا الحارة، يخففونها بنسبة جزءين من الماء إلى جزء من الخمرة. في حين أن آخرين، بمن فيهم المقدونيون، لفتوا الأنظار إليهم لشربهم الخمرة صافية. وهناك نظرية تفسر هذا الاختلاف في أن تلك الأعناب تنضج نضجاً بائساً في مزارع الكروم المقدونية الجبلية. وتنطوي الأعناب المعتقة على سكر طبيعي أقل عند التخمير مما يعطي خموراً فيها مستويات كحولية أقل من نظائرها الأثينية، وهذا ما يجعل المقدونيين يشربون أكثر من دون أن يصلوا إلى حالة السكر. ومن ناحية أخرى، فقد اشتهر المقدونيون بالسكر والثمل.

كان كثير من الإغريق يكسون بواطن الزق الطيني المسامي المعروف بالأمفورا

بالراتنج لجعله حاوية مانعة للماء تقلل أيضاً من آثار الأوكسجين في الخمور المحفوظة. وما زال هذا التقليد مستمراً في الخمور الحديثة المعالجة بالراتنج، بالرغم من أنه مع تطوير الأواني الزجاجية لحفظ الخمور، صار استعمال الراتنج قضية مذاق، لا حفظ. ولم يكن جميع الإغريق يستعملون الراتنج لحفظ خمورهم، إذ لا تكشف زقاق الخمور الطينية أو الأمفورات من رودس ومواقع أخرى عن أي آثار للطلاء أو المعالجة بالراتنج، وإن كان بعض هذه الخمور ينطوي على ماء مملح يضاف لها، وهي ممارسة استعملها الرومان أيضاً للخمور من درجة أدنى.

1 زجاجة خمر (750 مليلتراً)، معالجة بالراتنج، من أي لون.

2 زجاجتان من الماء (1500 مليلتر).

اجمع السائلين وقدمهما.

ψ 130. أوكسيكراتون ψ

ما يسمى بالخمور الحامضة كانت واسعة الانتشار في بحر أيجة ويمكن تحضيرها من منتجات مختلفة متعددة، إما أن تكون خموراً تحوّل إلى خل أو تعصر مباشرة من أعناب غير ناضجة أو معتقة شبيهة بمنتجات عصارة الكرم المعاصرة. وكانت النكهة اللاذعة تستعمل كمنعش، بما يشبه الليمون كثيراً، ويمكن أن تحلى أيضاً بالعسل حسب الرغبة. ولم يكن الأوكسكراتون (oxykraton) بالغالي الكلفة نسبياً فكان شراباً شائعاً لدى فقراء الإغريق.

2/1 الكوب من عصارة الكرم أو ربع الكوب من خل الخمرة.

ماء بقدر الحاجة.

عسل للمذاق.

أضف الماء والعسل، إذا رغبت، إلى عصارة الكرم أو الخل حتى يصل الشراب إلى الحدة المطلوبة.

هوامش الفصل الثالث: بلاد الإغريق القديمة

(1) أثينايوس: فلاسفة على المائدة (Deipnosophists)، 7 مجلدات، ترجمة: س. ب. غوليك (لندن: هاينمان وكامبرج، مطبعة جامعة هارفارد: 1927– 1941)، 276.

(2) أثينايوس، 126.

(3) أرسطوفانيس: الأعمال، تحرير وترجمة: جفري هندرسن (كامبرج، مطبعة جامعة هارفارد، 1998)، مسرحية الضفادع، 505– 18.

(4) أرسطوفانيس: الأخارنيون، 770– 74؛ 1003– 07.

(5) أفلاطون: المحاورات الكاملة، تحرير: أديث هاملتون وهنتغتون كيرنز (برنستن: مطبعة جامعة برنستن، 1971): الجمهورية 1: 332؛ 2: 372– 73.

(6) أفلاطون: جورجياس، 464– 465.

(7) أثينايوس، 346.

(8) آنون: مأثورات هوميروس، في: هسيود: التراتيل والأعمال الهوميرية، ترجمة: هـ. غ. إيفلين–وايت (لندن: هاينمان وكامبرج: مطبعة جامعة هارفارد، 1936)، المأثورات الهوميرية، 15.

(9) أثينايوس، 115.

(10) أثينايوس، 110.

(11) أثينايوس، 147.

(12) أثينايوس، 110.

(13) أثينايوس، 113.

(14) أبقراط: الأعمال، 8 مجلدات، ترجمة: و. هـ. س. جونز (كامبرج: مطبعة جامعة هارفارد، 1923)، الرجيمين 2.

(15) أثينايوس، 114.

(16) أرسطوفانيس: الأخارنيون، 1125.

(17) أكسينوفون: الأعمال، 7 مجلدات، ترجمة: كارلتون و. براونسن (لندن: هاينمان وكامبرج: مطبعة جامعة هارفارد، 1914– 25)، الحملة، 5. 4. 29؛ الجمهورية، 2: 372.

(18) أفلاطون: الجمهورية، 2: 372.

(19) أكسينوفون: تذكارات، 3: 14؛ جيمس دافيدسن: «أوبسوفاجيا: الأكل الثوري في أثينا» في: الطعام في الأزمنة القديمة، تحرير: جون ويلكنز وديفد هارفي ومايك دوبسن (المملكة المتحدة: جامعة أكستر، 1995).

(20) أثينايوس، 658.

(21) أثينايوس، 138– 139.

(22) أثينايوس، 370.

(23) أثينايوس، 276– 77.

(24) أثينايوس، 90.

(25) فيلوكسينوس: الوليمة، ترجمة وشروح: أندرو دالبي، في: المطابخ الصغرى، 26، (تموز 1987): 28– 36.

(26) أرخستراتوس: حياة الترف، ترجمة وشروح: جون ويلكنز وشون هل (المملكة المتحدة: 1994)، 45.

(27) أرخستراتوس: حياة الترف (Hedupatheia)، ترجمة وشروح: دوغلاس أولسن وألكسندر سينس (أوكسفورد: المملكة المتحدة: مطبعة جامعة أوكسفورد، 2000)، 32.

(28) أثينايوس، 285.

(29) أرخستراتوس (ويلكنز وهل)، 23.

(30) أثينايوس، 119.

(31) أثينايوس، 60.

(32) أثينايوس، 340– 341.

(33) آنون: رجيمين، أبقراط: الأعمال، 8 مجلدات، (مطبعة جامعة هارفارد، 1923).

(34) أثينايوس، 384.

(35) أثينايوس، 94.

(36) أرخستراتوس، 57.

(37) أرخستراتوس (ويلكنز وهل)، 58.

(38) أثينايوس، 370.

(39) هوميروس: الأوديسة، ترجمة: روبرت فاجلس (نيويورك، فايكنغ، 1996): 3: 510– 20.

(40) ماسيمو مونتاناري: «أنظمة الطعام ونماذج الحضارة» في: الطعام: تاريخ مطبخي، تحرير: جان لويس فلارندن وماسيمو مونتاناري (نيويورك: مطبعة جامعة كولومبيا، 1999)، 69– 78.

(41) أثينايوس، 277.

(42) أثينايوس، 131.

(43) أثينايوس، 140.

(44) أثينايوس، 62.

(45) أثينايوس، 120.

(46) أثينايوس، 68.

(47) أثينايوس، 156– 160.

(48) أثينايوس، 158.

(49) أثينايوس، 54.

(50) أثينايوس، 407.

(51) أثينايوس، 133.

(52) أثينايوس، 60.

(53) أثينايوس، 61.

(54) أرخستراتوسن 7؛ أثينايوس، 133.

(55) أرسطوفانيس: الضفادع، 980– 88.

(56) يُنسب لأبقراط، الحمية، 2: 78– 79.

(57) أثينايوس، 173.

(58) ثيوفراستوس: «دراسة النباتات»، 9. 1. 7، ترجمة: أندرو دالبي: «السلفيوم والحلتيت» في: تتبيل اللهاة: دراسات في التطييبات القديمة والحديثة، 1992 محاضر ندوة أوكسفورد عن الطعام والطبخ، تحرير: هارلان وولكر (المملكة المتحدة، 1993)، 67– 72.

(59) أثينايوس، 100؛ فيلوكسينوس: الوليمة.

(60) أرخستراتوس (أولسن وسينس)، 57.

(61) كما ترجمه جون ولكنز وشون هل: «تطييبات بلاد الإغريق القديمة» في: تتبيل اللهاة: دراسات في التطييبات القديمة والحديثة، 1992 محاضر ندوة أوكسفورد عن

الطعام والطبخ، تحرير: هارلان وولكر (المملكة المتحدة، 1993)، 275– 79.
(62) أثينايوس، 101.
(63) أثينايوس، 101.
(64) أثينايوس، 109.
(65) جالينوس: «في خواص الأطعمة» في: عن الأطعمة والأغذية، ترجمة: مارك غرانت (لندن: روتلج، 2000)، 1: 3.
(66) أثينايوس، 111.
(67) أثينايوس، 492.
(68) هوميروس: الإلياذة، ترجمة: روبرت فاغلس (نيويورك: فايكنغ، 1990)، 6: 754– 58.
(69) هسيود: الأعمال والأيام، 731– 32.



الفصل الرابع

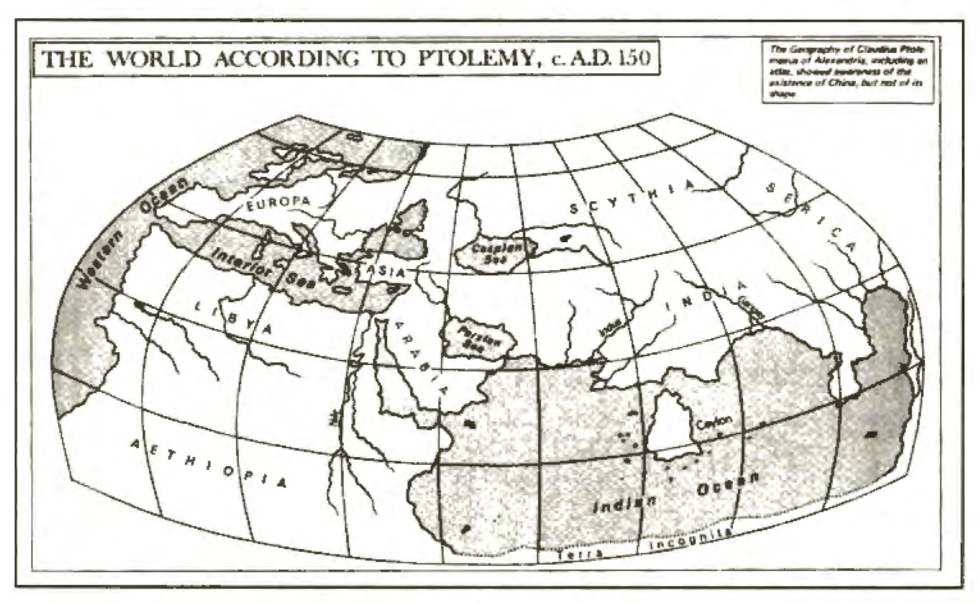
روما القديمة

تزعم الأساطير أن «الملك رومولوس» أقام روما التأسيسية الأولى عام 753 ق. م، على «تل بَلاتين»، أحد التلال السبعة التي ما زالت تشكل قلب المدينة الحديثة. ومن خلال الحروب، وعمل العبيد، والهندسة البديعة، والبراعة الإدارية الفائقة، توسعت روما من مملكة تتركز في شبه الجزيرة الإيطالية إلى إمبراطورية مترامية الأطراف تمتد من أسكتلندا المعاصرة في الشمال الغربي، وتضم أوروبا الغربية والشرقية إلى نهري الراين والدانوب، وجميع الأراضي المطلة على البحر الأبيض المتوسط، بما فيها وادي النيل في مصر، وتبلغ أوجها في الشرق في الأناضول والشام. وكانت الإمبراطورية من السعة والتعدد بحيث صار من المستحيل، في القرن الثالث الميلادي، أن تديرها روما في المركز. فجُرِّبت عدة حلول إدارية، أفضت في النهاية إلى تقسيم روما إلى إمبراطوريتين غربية وشرقية، يقع مقراهما على التوالي في مدينتي «روما» و«قسطنطينبول». وقد سقطت الإمبراطورية الغربية تحت الضغط الذي مارسه الغزاة الغوط والوندال وجماعات قبلية أخرى في القرن الخامس م، مما أطلق إشارة البدء للعصور الوسطى الأوروبية. بينما استمرت الإمبراطورية الشرقية، وتطورت إلى إمبراطورية «بيزنطة» الحضرية التي استمرت حتى عام 1453م، حين سقطت «قسطنطينبول» بأيدي الأتراك العثمانيين وأطلقوا على المدينة اسم «إسطنبول».

كانت مملكة روما حقبة أرستقراطية وراثية تتميز بالحروب المتواصلة، داخلياً ومع القبائل المجاورة على السواء. وقد وصف المؤرخ «ليفي» (59 ق. م – 17م) إحدى الثورات في أواخر القرن السادس ق. م التي أفضت إلى تأسيس الجمهورية الرومانية. وفي ظل الجمهورية، انقسم المجتمع الروماني إلى ثلاث جماعات كبرى: الأشراف، والعامة، والعبيد. كان الأشراف ينحدرون من نسل الأرستقراطية الوراثية ويمتلكون الضياع الريفية الكبرى. و يشغل الأشراف المناصب الأصلية العالية، وهم من الفرسان، غير أن رومان النخبة، برغم هذه الواجبات، كانوا يتباهون بكونهم مزارعين يرعون قوتهم وطعامهم (برغم أن العمل والإدارة اليومية يؤديه آخرون). وفي العادة يمتلك الأشراف منازل في

مدينة روما لتسهيل خدماتهم الحكومية؛ وكان من علامة النبيل الروماني أن يوفر لبيته في البلدة الطعام من ضيعته في الريف. وكانت هذه النخبة الأثيرة تشكل جزءاً صغيراً من السكان، ربما يعادل واحداً بالمائة.

وكانت العامة جماعة أكثر عدداً وأكثر تنوعاً من الأشراف، إذ كانوا حرفيين وتجاراً وصنائعيين وعمالاً أو مزارعين يملكون الأراضي. ولافتقار العامة إلى المكانة الاجتماعية الموروثة، كان يُحظر عليهم الزواج من الأشراف أو أن يخدموا كمستشارين أو أعضاء في مجلس الشيوخ، برغم أنهم يشغلون مناصب أدنى. وخلال عدة أجيال، حين راكم بعض العامة الثروات، تم تغيير القوانين للسماح بالزواج المختلط بين الطبقات وإتاحة مناصب أكثر للعامة. ومع تأسيس الإمبراطورية، لم تعد توجد سوى قلة من الفروق العملية بين الأشراف والعامة في القوة السياسية والحقوق التشريعية، وإن بقيت الفروق الاجتماعية.



العالم كما تصوره بطليموس زهاء 150 م. نقلاً عن أطلس روتلج للتاريخ الكلاسيكي.

أما العبيد فكانوا أكثر أهمية لنجاح روما، فهم الذين يوفرون أكثر العمل الزراعي وعمل البناء في المزارع والمدن الرومانية. ولم يكن العبيد مواطنين، بل أسرى الحروب، أو الأجانب، أو ضحايا القرصنة، أو من أثقلتهم الديون فحُرموا من حق التصويت. وكان بعضهم من المثقفين ثقافة عالية أو الفنانين والصنائعيين المهرة، وإن كان كثير منهم من

الأشقياء غير المحظوظين الذين أُسِروا في الحروب. وقد يحصل العبيد على حريتهم هبة من سيد معطاء، أو باكتساب المال من خلال مساعيهم الجانبية لشراء عتقهم. على أن كثيراً من العبيد كانوا يُلزَمون بعقود للحياة مع المشاريع القائمة: فقد أوصى الشريف كاتو الأكبر (234 – 149ق. م) في رسالته «عن الزراعة» ببيع حصص الأطعمة أو تقليلها عن العبيد كبار السن أو المرضى كجزء ضروري لإدارة المزرعة(1).

مواد الأطعمة والزراعة

- كانت الحبوب جزءاً مهماً من الأغذية الرومانية؛ واستناداً إلى المكان الذي يعيش فيه الرومان، فقد يأكلون الحنطة النشوية وحنطة الخبز والكرسنة والشعير والشوفان والجاودار والدخن، وإن كانت الحنطة النشوية وحنطة الخبز يحظيان بالتفضيل. وكان يعتقد أن الشعير طبي، لكنه ظل يفتقر إلى منزلة الحنطة. فالحنطة من الأهمية في تحقيق الهوية الرومانية بحيث كان الجنود يُعاقَبون بحصص من الشعير بدلاً من الحنطة.
- كان زيت الزيتون يُفضّل كزيت طبخ، برغم أن الزبدة والزيوت الحيوانية، في الأرجاء الشمالية من الإمبراطورية، حيث لا ينمو الزيتون، تكمِّل زيت الزيتون المستورد.
- الخمرة هي الشراب المفضل، برغم أن المناخ في المناطق النائية أيضاً قد أملى أن تستخدم البيرة بالإضافة إلى الخمور المستوردة.
- ولحم الخنزير، الطازج والمعالج، كان لحماً شعبياً عند الرومان، وواسطة العقد في احتفالات العربدة بالإله «ساتورن». أما الأغنام والماعز فكانت شائعة، غير أن لحوم الأبقار أقل شيوعاً، جزئياً بسبب قيمة الماشية كحيوانات جر ونقل. وتؤكل كلٌّ من الطيور البرية وطيور الماء؛ وتم تدجين الدجاج على نطاق واسع في منطقة البحر الأبيض المتوسط خلال الحقبة الرومانية.
- أسماك المياه العذبة والمياه المالحة والمحاريات كانت جزءاً منتظماً من الغذاء الروماني، وحظي الرومان بالريادة في الثقافة المائية؛ ولكن مع ذلك ظلوا يفتقرون إلى ولع الإغريق بالأسماك.
- يأكل الرومان الملفوف وأنواعاً أخرى من فصيلة البراسيكيات؛ والخس في العادة أنواع مرة؛ وذوات البصيلات مثل الشمندر واللفت والفجل والبصل والثوم؛ والخضر ذات السيقان مثل الجزر الأبيض والكرفس والهليون؛ والباقلاء واللوبيا. ويزرع أكثر الرومان

ممن يتوافرون على الأراضي حدائق الخضر. وباستثناءات طهوية قليلة جداً، فإن الأطعمة البرية كانت تأكلها الفئات الدنيا في سلم التراتب الاقتصادي – الاجتماعي أو في أزمنة المجاعة.

- يأكل الرومان الفواكه الشعبية نفسها في بلاد الرافدين ومصر ومنطقة المتوسط اليونانية؛ فضلاً عن ذلك، فالرومان في المناطق الشمالية من الإمبراطورية كان لديهم ثمار لُبّية لم تكن تحتمل مناخ المتوسط الأكثر حرارة وجفافاً. فقد سيطر الرومان على زراعة المشمش والخوخ والسفرجل، وواصلوا الزراعة الإغريقية للأترج، وهو قريب من الليمون، الذي وصل السواحل الشرقية للمتوسط في القرن الرابع ق. م.
- استعمل الرومان منتجات الألبان بصورة أجبان، من الخثارة الطازجة إلى الأجبان المجففة والمدخنة. واستُعمِل الحليب أحياناً في خَبْز الخبز والحبوب؛ ونادراً ما كان يشربه في منطقة المتوسط سوى الرعاة، لكنه كان أكثر شيوعاً في المناطق الشمالية.
- يُستعمل العسل والفواكه المجففة لتحلية الأطعمة على نحو حر؛ وقد عُرِف سكر القصب، لكنه لم يستخدم إلا كعلاج طبي.
- استُعملت الأعشاب والتوابل المحلية، ولا سيما الكمون والكزبرة والإنجدان على نطاق واسع. أما توابل شرق آسيا مثل الكاسيا والقرفة فكانت تستعمل كأدوية وعطور، لكنها لم تدخل المطبخ إلا مع نهاية الحقبة الكلاسيكية. وكان الفلفل الأسود (بأنواعه الدائرية والطويلة) مكوناً أساسياً في كثير من الوصفات. وبالرغم من أن التوابل الآسيوية ظلت غالية الثمن، فقد توفرت أكثر من السابق من خلال اكتشاف الرياح الموسمية التي قلصت أزمنة الشحن وصارت تقتضي وسطاء أقل عدداً.

امتازت الأراضي الشاسعة للإمبراطورية الرومانية بمناخات مختلفة مناسبة لمختلف المحاصيل وعادات الأكل، مما يجعل إصدار تعميمات شاملة عن الغذاء الروماني أمراً مستحيلاً. إذ كان الرومان الذين يعيشون في بريطانيا يأكلون أكلاً مختلفاً عمن يعيشون في مصر، ويأكل هؤلاء بدورهم أكلاً مختلفاً عما يأكله من يعيشون في شبه الجزيرة الإيطالية. ففي الحواف الجغرافية الشمالية للإمبراطورية الرومانية، ظلت البيرة والشوفان والدخن والزبدة تشكل أجزاء من الغذاء، ولا سيما عند الأقل يسراً، في حين بقيت البيرة مهمة في مصر. وعلى شبه الجزيرة الإيطالية وبين الموسرين باعتدال على امتداد الأجزاء غير

المتوسطية من الإمبراطورية، بقيت المواد المتوسطية في خبز الحنطة أو العصيدة والخمرة وزيت الزيتون المكونات الأساسية للغذاء، إما كمنتجات محلية أو مستوردات. وفي أوروبا الرومانية، بقيت الزراعة تعتمد على تساقط الأمطار والري المتواضع. وكانت الكتابات الزراعية تشرح تقنيات مثل التطعيم والحفظ للجمهور المتعلم الذي يزداد عدداً. وسمح ابتكار بيوت الخضرة لمحاصيل المتوسط بأن تنمو في المناخات الهامشية غير المواتية. وزادت القنوات من غزارة الماء في المدن فجهزت به أعداداً كبيرة من السكان الحضر.

كان نظام الطرق الحكومي الواسع والمحفوظ جيداً هو المورد العظيم الوحيد الذي صنعه الإنسان في الإمبراطورية الرومانية. واستكشف التجار الخصوصيون الملاحة المائية في المتوسط وما وراءه. ومن بين الوسائل التي يكتسب بها الأجنبي المواطنة الرومانية أن يجلب الحبوب بشحنها إلى «أوستيا»، الميناء البحري القريب من روما، للمساعدة في توفير «الأنونا» (annona)، النظام الذي تديره الدولة وبدأ في ظل الجمهورية واستمر طوال الإمبراطورية في توزيع الحبوب على المواطنين الحضر المحتاجين ولضمان البقاء في مقاطعاتهم في أزمنة المجاعة. وبدءاً من «قانون توزيع الحنطة» (الذي سُنّ عام 123 ق. م)، وأعطى للمواطنين الرومانيين حق شراء الحصص الشهرية من الحبوب بأسعار أدنى من سعر السوق، تطور النظام إلى توزيعات حكومية معقدة للخبز والخمر والزيت واللحم. وحجم القيام بالمشروع هنا ضخم: إذ تذهب التقديرات إلى أن سكان مدينة روما كانوا يقاربون المليون خلال عهد الإمبراطورية واعتمد كثير من القاطنين الحضر على الصدقات.

أثّر اكتشاف الرياح الموسمية في القرن الأول ق. م في المطبخ الروماني. وتغيِّر الرياح الموسمية اتجاهها فصلياً، فأتاحت للتجار أن يبحروا شرقاً إلى الهند من الشام في الصيف وأن يعودوا غرباً مع غلال مجلوبة من الخارج في الشتاء. وهكذا صار بوسع الرومان أن يساوموا وسطاء البر الذين كانوا ينقصون كميات التوابل ويزيدون أسعارها في الحضارات السابقة. وأهم إضافة إلى المطبخ الروماني هي الفلفل. فبرغم أن الفلفل الطويل (Piper longum) من شمال شرق الهند كان يستورده الإغريق بكميات قليلة، فقد زاد الرومان زيادة كبيرة من التجارة به واستوردوا أيضاً الفلفل الأسود الدائري المعروف (Piper nigrum) من جنوب الهند. وخلافاً لما كان يحصل في الحضارات السابقة، يظهر الفلفل بانتظام في الوصفات الرومانية، برغم أن الوصفات لا تخصص نوع التوابل

الذي تستخدمه. والفلفل الطويل أكثر حرارة وأغلى كلفة، ولذلك لعله كان يستعمله من يتمتعون بترف أكبر

تحدد السجلات التجارية من القرن الأول م الضرائب على الطباخين ومدربي الفيلة وقراء الطالع والمخصيين المستوردين من الشرق. وقد أُدرجت التوابل التي تستعمل في الطهو والطب والعطر بما يشكل تقريباً نصف المواد المدرجة كموضوع لاستحصال الضرائب، بالإضافة إلى الحرير والجواهر والحيوانات المجلوبة.

المطبخ والطبقة الاجتماعية

- كان الرومان على العموم يؤثرون الفواكه والخضر المزروعة على الأصناف البرية، وقد طوروا بيوت الخضرة والمزارع المائية لزيادة معدلات الأطعمة المتوافرة للتناول الطهوي.
- في العادة يتناول الرومان ثلاث وجبات في اليوم. وكثير من الرومان الحضر، ولا سيما العامة، لم يكونوا يمتلكون المطابخ في دورهم السكنية وهكذا يأكلون في الحانات ومحلات الأكل السريع بانتظام، أو يشترون الأطعمة الجاهزة من محلات الطبخ مما يمكن إعادة تسخينه على مواقد فحمية في البيت. وكانت المخابز التجارية تخبز الخبز في المدن والبلدات.
- كان غسل الأيدي جزءاً من آداب الأكل الرسمية؛ وربما استُعملت شوكات صغيرة في بعض الحانات عرضاً أو في محلات الأكل السريع التي تخلو من أماكن لغسل الأيدي أو لاستخراج القواقع أو الأطعمة البحرية من الأصداف. وكانت قطع الهبر الكبيرة تقسم إلى أطعمة يمكن تناولها بالأصابع في المطبخ أو على المائدة من قبل خدم مهرة.
- يأكل الرومان الأثرياء في أماكن تسمى «تريكلينيا» (triclinia)، وهي غرف مؤثثة بثلاث أرائك يتمدد عليها الآكلون ويأكلون طعامهم من صحف وصحون على المائدة المشتركة. ونموذجياً، تتسع كل أريكة لثلاثة آكلين، وكل مكان مختلف يدل على منزلة المرء في الأكل، من المضيف إلى ضيف الشرف حتى أقل الضيوف أهمية. وكان الأكل باختلاط الأجناس شائعاً.

تصور الرومان أنفسهم مزارعين متحضرين؛ وكانوا يزدرون الصيادين باعتبارهم برابرة، ولا يحيطون الرعاة بكثير من التقدير. ويتركز الغذاء الروماني على الفواكه المدجنة والحبوب والخضر، وكذلك استئناس الحيوانات. وربما كانت قلة من الأطعمة البرية، سواء من حيوانات الطرائد أو الخضر أو الفطر، من مطيبات الأكل على موائد النخب، غير أن الرومان كانوا يؤثرون الأطعمة التي تنتجها المزارع. أما جمع أكثر الأطعمة البرية وأكلها فكانت مهمة تقوم بها الطبقات الفقيرة ممن يحتاجون إلى إكمال غذائهم. وتشكل الأسماك والأطعمة البحرية استثناءات في هذا التعميم، ولكن حتى مع ذلك، فقد استكشف الرومان الثقافة المائية. ووصف العالم بليني الأكبر (23– 79 م) الأسماك وبرك المحار لاستنبات الأطعمة البحرية(2)، في حين أن جزءاً من السوق الكبيرة التي نصبها في قلب الإمبراطورية الرومانية في بواكير القرن الثاني الميلادي الإمبراطور تراجان كانت تضم فيما يدّعى خزانات تحتوي على أسماك المياه العذبة والمياه المالحة.

يميل الرومان إلى الأكل أكثر من الإغريق في العادة، فيتمتعون بأكل «الفطور» (ientaculum) من الخبز والجبن، و«الغداء» (prandium) (وهي كلمة تترجم بالغداء أو الأكلة السريعة)، وتتكون من اللحوم الباردة والخضر والخبز، و«العشاء» (cena) وهو أكثر وجبات النهار اتساعاً وتبدأ قبل مغيب الشمس. وعند من يعيشون في وضعية اقتصادية فوق المتوسطة، كان العشاء ينقسم إلى ثلاث دورات، تصحب الخمور كل دورة منها: تسمى الدورة الأولى «التطييب» (gustatio)، ويمكن مقارنتها بالمشهيات الثمينة والسلَطات؛ أما «المائدة الأولى» (primae mensae) فأطباق أكثر أهمية من اللحوم المحمصة والمشوية وعلى الأسياخ وأطباق محضرة تحضيراً أكثر تعقيداً؛ وتدعى الوجبة الأخيرة «المائدة الثانية» (seconda mensae)، أو المحليات، وتضم تقديم الحلويات (bellaria) والمطيبات (mattea). وتتبع المطيبات الأخيرة التقليد الإغريقي في ختم الوجبات بطيور صغيرة أو مطيبات أخرى يمكن أن تمتد إلى زاد وليمة.

ووصف الكتّاب الرومان الأطعمة التي يستهلكها العبيد والفلاحون والعامة المتحضرون والأشراف. وقد لا يصدق بعض الشعر والأدب من الناحية الحرفية في جميع تفاصيله، طالما أن بعض المؤلفين يبالغون في السلوك بهدف الشرح الاجتماعي، مع ذلك يبدو أن كثيراً من الأوصاف يصدق في جوهره، ما داموا يناقشون الأطعمة والتحضيرات التي تؤيدها كتب الطبيخ والمقالات العلمية. وقُدمت وصفات لأغلب الأطباق التي

نوقشت في الأمثلة التالية عن غذاء مختلف الطبقات الاجتماعية.

يأتي الدليل على طعام العبيد والأحرار الفقراء الذين يعملون في المزارع الكبيرة من «كاتو»، الذي كان يوجه السادة بتوفير الحنطة والخمرة المخفضة والملح والزيتون(3). وتتنوع كمية الطعام حسب الفصل وتُحسب بإضافة سعرات أخرى حين يقتضي عمل ثقيل. وافترض كاتو أن العبيد والعمال قد يكملون نواقص طعامهم عن طريق البحث في المرعى وصيد الطيور واصطياد الأسماك، واستحسن أن يخفض ملاك الأراضي حصص الخبز حين ينضج التين الغني بالسكر. وقد أوصى بمزيد من الخمور في أثناء أعياد الإله سارتون والمباريات التنافسية في كانون الأول/ ديسمبر وكميات إضافية للعصب المشدودة بالسلاسل ممن يؤدون المهام الشاقة.

ووصف الشعراء طعام الفقراء. روى أوفيد (43 ق. م– 18 م) في كتابه «التحولات» قصة بوكيس وفيلومين، وهما فلاحان كبيرا السن قدّما أفخر مائدة ممكنة في مثل وضعيتهم حين طرق بابهم غرباء (هم آلهة متنكرون) وحلا في كوخهما. لم يكن لدى الزوجين عبيد لمساعدتهم في التحضيرات، لكنهما قدّما لضيوفهما الهندباء والفجل والجبن الطازج والزيتون والبيض المسلوق والفاكهة المعتقة بالخمرة كمائدة أولى. وكانت الوجبة الوحيدة الأساسية هي الملفوف المدمس المطيب بقطعة من اللحم الملين بالخمرة الرخيصة. وكانت الفاكهة المجففة والجوز والعسل هي الحلويات(4). كانت الدورات المتتابعة وتنوع الأطعمة المتواضعة علامة إسراف عند الزوجين الفقيرين وهي تدل على أفضل الأطعمة التي كان يمكن أن يقدمها الفقراء لأنفسهم. وفي قصيدة «السّلَطة الريفية» (Moretum) المنسوبة ببعض التحفظ لفرجيل (70– 19 ق. م)، أفطر الفلاح سيميلوس بالخبز والجبنة المطيبة بالأعشاب، وهو فطور روماني نموذجي، برغم أن الكمية الكبيرة من الثوم في الجبنة تشير إلى أن سيميلوس كان فلاحاً من الطبقة الدنيا(5). واللافت أن سيميلوس أكثر رخاء قليلاً من بوكيس وفيلومين؛ فقد كان لديه عبد يتولى القيام بالأعمال المنزلية ويعد له خبزه بينما يعد هو الجبنة.

وإذا ارتفعنا في السلم الاجتماعي – الاقتصادي، فقد صور مارتيال (40– 140 م) حياة العامة الحضر في بواكير الإمبراطورية. كان مارتيال الأستاذ المختص بدعوات العشاء، وهو نوع أدبي روماني يحاكي ممارسة الحياة الواقعية في إدراج جزء من قائمة الطعام في الأقل للفت انتباه الضيوف للحضور. وقد شملت الدورة الأولى عند مارتيال سلطة الخس

والسمك المطيب بالبيض المطبوخ جيداً والسذاب والجبنة المدخنة وبطن الخنزير المدمسة المطيبة بالغارم وآنية زيتون. والأطباق المتعددة في «المائدة الأولى» تشمل الدجاج والبط و«فخذ خنزير نجا لتوه من ثلاثة آكلين» و«حملاً اختطف من أنياب ذئب متوحش، ولقماً لا تحتاج إلى سكين نقاش، وفول العمال وخضراً مبكرة»(6). كان الرومان يعتقدون أن الحيوانات التي تعضها الذئاب تصبح أكثر طراوة، ولذلك ربما كان هذا الطبق دعوة للتمتع(7). وقد أردف مارتيال هذا الطبق بالبقايا البائتة المتروكة وفول العمال، مما يوحي بالتسلق الاجتماعي لدى طبقة العامة.

كانت النخب الرومانية تأكل بإسراف. ومنذ بواكير القرن الثاني ق. م، حاولت قوانين الإنفاق أن تنظم السلوك في الولائم، وتحد من عدد الضيوف، أو الأطباق التي يمكن تقديمها، أو ثراء زاد الموائد. وفي الغالب كانت هذه القوانين موضع اعتزاز، حتى جاء كدر شراح من طراز كاتو وبليني. وقدم اللاهوتي المسيحي كليمنت الإسكندري (150 – 215 م) إرشاداً خاصاً حول الأكل، يعطينا صورة واضحة عن المائدة الرومانية الثرية، ولكن غير المفرطة، في الإمبراطورية. فقد استحسن أقداح المرمر والأحجار شبه الكريمة لكنه ذم الذهب والفضة والكؤوس المرصعة بالجواهر: فهي لا تنطوي على التفاخر والتباهي وحسب، بل تجعل من المستحيل شرب الأشربة الساخنة وتدمر مذاق الأشربة الباردة. (كان لدى النخب الرومانية مقادير كبيرة من آنية الموائد الثمينة، يدل عليها القانون الروماني الذي حاول أن يحد من وزن الأواني الفضية إلى 100 رطل). وقد أبرز كليمنت غذاء «ذا تنوع غني وصحي» من الخضر والزيتون ومنتجات الألبان وقليل من اللحوم المأكولة. وهو يذم التحضيرات المتبلة التي ترفع الشهية وتدفع الناس إلى الإفراط في الأكل، ولكنها لا تفسد البهجة: لكنه حبذ الخمرة والعسل والمعجنات باعتدال. بل إنه ناقش آداب المائدة، معلماً الآكلين ألا يأخذوا من الأطباق الجماعية إلا تباعاً، لتحاشي الظهور بمظهر الشراهة(8).

ويمثل عيد «تريمالكيو» واحداً من أشهر حفلات الأكل في جميع الأزمنة، وقد روي لنا كفصل في حكاية «الساطيرية» غير المكتملة التي كتبها بيترونيوس. كان بيترونيوس (ت 66م) يعمل «حكماً في الذوق» لدى الإمبراطور نيرون، ويعتقد بعضهم أن بيترونيوس كان ينتقد إسراف مائدة نيرون بركوب سرد مقنّع بقناع شفيف. كان تريمالكيو عبداً معتقاً كوّن ثروة طائلة، وهو ينفق منها مقادير هائلة على الطعام والخمرة والموائد الباذخة، لكن

آداب مائدته فظة وتدل على التفاخر في الوقت نفسه. وبرغم أن الشكوك تخالط بعضهم حول كون عيد تريمالكيو يصف حقاً أكل النخبة الرومانية، فإن وصفات أطباق مشابهة لما يقدمه تريمالكيو يمكن العثور عليها في كتب الطبخ القديمة، مما يوحي بأن أثرياء الرومان كانوا يأكلون بروحية تريمالكيو. وتعطينا بعض المقتطفات فكرة عن الوجبة:

> جلبوا لنا مشهياً مكوراً حقاً...ففي صحن التابل كان هناك حمار مصنوع من البرونز الكورنثي، وكان يكتسي بأطباق صغيرة على شكل عِدْلَيْ خرج يحتويان على زيتون أسود في أحد الجانبين، وأبيض على الجانب الآخر. ويطوق جانبي الحمار صحنان آخران (مع اسم تريمالكيو ووزن الفضة المنقوشة على الجانب). والتحمت بأحدهما جسور صغيرة، أوعية للقوارض المطبوخة مغمسة في العسل ومنثور عليها بذور السمسم. وفي الصحن المقابل مشواة من الفضة، في أعلاها النقانق والخوخ السوري وحبوب الرمان تنتظر في الأسفل الفحم الساخن...
>
> جاءوا بطبق استرعت جدته انتباه الحاضرين جميعاً. كان صحناً دائرياً فيه اثنتا عشرة علامة على البروج، فوق صورة كل برج منها وضع طعام يناسبه. فوق «برج الحمل»، كان هناك «رأس حمل» من الحمص، وفوق برج الثور، قطعة من لحم البقر، وفوق برج الجوزاء زوجان من الخصى والكلى...وحين اقتربنا متجهمين من هذه الوجبة الفجة، قال تريمالكيو: «هيا، فلنأكل، من الخير أن نأكل».
>
> ما إن قيل هذا، حتى اندلع صياح الموسيقى وأقبلت ثلاث من راقصات مارس ورفعن أعلى طبقة من الصحن. وحينئذ انكشف عن طيور مسمنة وضرع خنزيرة وأرنبة شُدّ عليها جناحان لتبدو وكأنها فرس بيغاسوس مجنح صغير...
>
> ثم أتبع ذلك طبقٌ آخر، فوقه عِفْرٌ عملاق، على رأسه قبعة عتيق لا أكثر...وقد وُضِعت تحت ضروعه خُنَيزيرات مصنوعة من عجينة البسكت؛ ومن الواضح أنها خنزيرة أم(9).

هكذا كانت تقدم جميع الوجبات في البيوت الخاصة. أما الاحتفالات العامة، التي

تصادق عليها الدولة أو الأفراد الأثرياء البارزون سياسياً، فكانت مهمة أيضاً. ويجري الاحتفال بأغلب العطل والأعياد المحتفى بها، وأشهرها عيد الإله ساتورن، في منتصف كانون الأول / ديسمبر حين يتم إنجاز العمل الزراعي القليل ويتم ذبح الحيوانات التي لا تستطيع احتمال الشتاء. وكان العِفْر [: ذكر الخنزير البري] والخنزير شعبياً على نحو خاص، مع الحلويات. ويستمر العيد عدة أيام تُعلّق فيها مؤقتاً المعايير الاجتماعية والطبقية؛ ويتاح للعبيد على نحو عام أن يعيّدوا ويحتفلوا ويلعبوا النرد، فتختلط الطبقات والأعمار والأجناس بحرية أكبر من أي وقت آخر في السنة.

ولقد روى الشاعر ستاتيوس (45– 96 م) أطعمة عيد ساتورن التي قدمها الإمبراطور دومتيان: اللحوم الحلوة، التمور، الخبز الملفوف بالمناديل، لذائذ كمالية غير مسماة، ووفرة من الخمور، تختتم «تلك المائدة الواحدة التي تقدم لجميع الطبقات على السواء: الأطفال، والنساء، والرجال، والفرسان، وأعضاء مجلس الشيوخ: حيث تفك الحرية أغلال الرهبة وتنزعها. فيتباهى كل شخص، غنياً كان أم فقيراً، بأنه ضيف الإمبراطور»(10). وبهدف تطوير خيال مؤقت بالمواطنة الرومانية مجردةً عن الطبقات، قد يُعطى الأشراف قبعة العتيق، وهي قبعة جرسية يلبسها العبيد المعتقون السابقون إشارة إلى منزلتهم. وتكثر الخمرة، ولكن مع نهاية الاحتفال، يعود كل شخص إلى وضعيته الاعتيادية.

مصادر الوصفات

هناك المئات من المصادر التي تصور عادات الطهو في روما. وقد ورد سابقاً ذكر بعض الأعمال الفلسفية والقانونية والدينية التي شجبت السلوك الشره؛ وصور الشعر أكل الطبقة الدنيا والوسطى؛ وأثار الأدب الهجائي السخرية من التظاهر بالتمتع في الأكل لدى الأغنياء الجدد؛ ووجهت المقالات الزراعية النصائح إلى ملاك الأراضي ومديري ضياعهم في كل شيء، من تخفيف الخمرة بماء البحر على موائد العبيد إلى حرث الحقول، وبناء الفلل، وتقديم التضحيات لصحة حيوانات المزرعة. والأكثر أهمية أن كتاب طبخ روماني، غالباً ما ينسب لمرقس غافيوس أبيكيوس، عنوانه «فن الطبخ» (De Re Coquinaria) وصل لنا بما يقرب من 500 وصفة.

لا يُعرف سوى القليل عن أبيكيوس. وهناك عدة شخصيات تحمل هذا الاسم من القرن الأول ق. م حتى القرن الثاني م، ويبدو أنهم جميعاً كانوا من ذواقي الأطعمة الأثرياء.

ومن غير المحتمل أن الوصفات كتبها فعلاً أي أبيكيوس منهم؛ ولعل بعض الطباخين المجهولين في خدمته كتبوا بعض أجزاء الكتاب، أو ربما استفاد الناشرون من اقتران سمعته بالطبخ فنسبوا العمل له ترويجاً للكتاب. ولم تصلنا أية نسخة من المخطوط مكتوبة في الحقبة الرومانية، غير أن مخطوطات نُسخت في القرن التاسع في الأديرة الأوروبية يمتلكها الفاتيكان والأكاديمية الطبية في نيويورك. وإذا حكمنا استناداً إلى الفروق في أسلوب اللاتينية المستعملة في مختلف الوصفات، فقد جُمع كتاب «أبيكيوس» من مختلف المصادر على مدار عدة قرون؛ وكثير من الوصفات مكتوب بلاتينية عامية ربما يرجع تاريخها إلى عهد الإمبراطورية المتأخرة. وخلافاً لكتاب أثينايوس «فلاسفة على المائدة» الذي يعج بالمثقفين والأحاديث الثقافية حول الأدب المطبخي، فإن كتاب «أبيكيوس» ربما كتبه طباخون محترفون، ما دام يفتقر إلى الإحالات المطلعة على أعمال الشعراء والأطباء والفلاسفة وكتاب المسرحيات. وهكذا فإن الوصفات على العموم هي مجرد قوائم بالمكونات مع ذكر تقنيات الطبخ الأساسية، مكتوبة للطباخين ذوي الخبرة.

ينقسم كتاب أبيكيوس إلى عشرة كتب أو أقسام، يركز أكثرها على أصناف المكونات مثل الأسماك أو الطيور أو الخضر. وكثير من الوصفات هي صلصات تصاحب المكون الأصلي. ولأن أغلب الوصفات غير معنونة، فقد تبنى المترجمون المحدثون نظاماً في تعيين الوصفات عن طريق رقم يشير إلى القسم والجزء والفقرة، إذا استدعت الضرورة، في «أبيكيوس». وهناك أنظمة مشابهة تعين الفقرات في أعمال كلاسيكية أخرى.

يستحق قسمان من كتاب «أبيكيوس» اهتماماً خاصاً. فالقسم الأول، المعنون «مدبر البيت الحريص»، يعطي كثيراً من التحضيرات الأساسية التي سنحتاج إليها في الوصفات اللاحقة، بما يشبه كثيراً الطريقة التي تعطي بها كتب الطبخ الحديثة وصفة لمادة دجاجة أساسية تستعمل في تحضير الحساء أو اليخنة أو الصلصات. وتقترب هذه الطريقة في البناء من طبخ يتأمل في المطبخ حيث يمكن استخدام الصيغ الأساسية في كثير من الأطباق المختلفة ويسمح للطباخ بمرونة وإبداعية أكثر، ما دام مختلف التركيبات المحضرة هي أصلاً جاهزة لإعطاء طبق حسب الهوى الآني.

وقد جُمعت وصفات مفتاحية من «مدبر البيت الحريص» فيما سيأتي باعتبارها «ثوابت طهوية» وتم تحديدها بالسابقة العددية 1. أما القسم السابع، المعنون «المذواق»، فينطوي على وصفات معقدة، فيها جميعاً السابقة العددية 7، وتم التصرف بكثير منها لإضاءة طبخ

النخبة الإمبراطورية المعقد. برغم ذلك، فإن ما يجعل أبيكيوس كتاباً تعليمياً على نحو خاص هو أن كثيراً من الوصفات بسيطة جداً وشائعة الاستعمال، وتتألف من مكونات متيسرة. وكثير من أطباق الخضر والبيض ربما كان يستعمله العامة والفلاحون، مما يجعل أبيكيوس وثيقة استثنائية توضح الطهو الذي كان يتمتع به الرومان جميعاً سوى المعدمين.

يمكن العثور على وصفات متفرقة أيضاً في كتاب كاتو «حول الفلاحة» (De Agricultura) وكتاب بليني «التاريخ الطبيعي» (Historiae Naturalis). وتميل هذه الوصفات إلى أطباق الحبوب والجبن والأطعمة المحفوظة والخمرة أكثر من المطبخ على أساس الصلصة كما لدى أبيكيوس. وكتب أطباء مثل جالينوس (131– 201 م)، مؤلف كتاب «في قوى الأطعمة»، وأوريباسيوس[7] (زهاء 320– 400 م)، مؤلف كتاب «التحضيرات الطبية»، مطولاً في أوصاف الأطعمة وكذلك أثرها في صحة الآكلين، وقدما بعض الوصفات عرضاً. وقد ولد كلّ من جالينوس وأوريباسيوس في برجام في الأناضول. وغالباً ما أشارت كتابات أوريباسيوس إلى مواد أطعمة من البحر الأسود ومناطق أخرى تحت سيطرة الإمبراطورية الشرقية وهي تقدم معرفة بالطبخ الذي شكل أسس المطبخ الأكثر غرابة على الإمبراطورية البيزنطية.

الذوق الروماني وتقنيات الطبخ

- تمتد الوصفات الرومانية من التحضيرات المعقدة المطيبة تطييباً كبيراً بالنكهات الحلوة والحامضة إلى الأطباق البسيطة جداً.
- تغيرت تقنيات الطبخ قليلاً عن التقنيات التي رأيناها في بلاد الرافدين ومصر والإغريق. ذلك أن الرومان الأثرياء صارت لديهم مطابخ دائمة واسعة فيها أفران أو مواقد بارزة أو حوامل معدنية تدعم القدور للغلي والقلي والتسخين. ويمكن إيقاد هذه المواقد بالفحم أو الخشب، والقدور إما من المعدن أو الفخار. ووصف كثير من الأطباق بأنه (sub testu)، أو موضوع تحت مقبب طيني مفخور.
- افتخرت روما بعدد من مدارس الطبخ والنقش لتدريب الطباخين المحترفين والخدم العاملين في إدارة بيوت النخب.

وحظي الطعام الروماني بشهرة واسعة. فمن رواية توبياس سموليت في القرن الثامن

(7) ذكره ابن النديم في «الفهرست» وذكر بعض كتبه التي ترجمها حنين بن إسحاق إلى العربية، ص 354– المترجم.

عشر «المخلل الغريب»، التي فر فيها ضيف تذوق الأكل في حفل روماني «أصيل» من غرفة الأكل «متقيئاً وراسماً علامة الصليب لنفسه»، حتى النصيحة التي يوجهها دعاة الكلاسيكية المعاصرون في التزود بالشطائر التي تؤكل بعد حفلة عشاء روماني، ويدهش من قرأوا وصفات أبيكيوس في الغالب للأعشاب غير العادية والتوابل والبهارات التي تبدو وكأنها تركيبات مقرفة(11). وقد ضاعت الكميات في كثير من الوصفات الرومانية، مما يقتضي من الطباخ أن يتذوق ما يطيبه. وحين تحدد الوصفات الكمية، فإنها لذيذة المذاق في الغالب، مثل الخمرة المتبلة بالعسل (الوصفة 206). والحقيقة أن الطباخين إذا أخذوا بنصيحة أورياسيوس، فستكون أكثر الأطباق مطيبة تطييباً لذيذاً ودقيقاً لضمان سهولة الهضم:

> ينبغي أن يجعل المرء الأشياء واضحة مع المطيبات كأندر ما يمكن؛ وهذا لأن أي شيء يطيب بهذه الطريقة فهو ملحوظ حتى في المعدة. وأفضل المطيبات هي المطيبات التي تختلط معاً منذ البداية؛ وأسوأ تطييب هو ما يخلط في النهاية؛ والسبب في هذا أن الطبخ ليس متماثلاً(12).

كان الطعام الروماني حلواً في الغالب. ويستعمل كثير من الوصفات، ولا سيما للصلصات التي تصاحب اللحوم والأسماك، الفواكه المجففة والعسل. وهذه الحلاوة توازَن في العادة بنكهات حامضة من الخمر أو الخل. ويضيف الفلفل (بنوعيه الدائري والطويل) أو الخردل طعماً حاراً. ويظهر الملح في بعض الوصفات، لكنه في الغالب يضاف بصورة «لكوامين»، أي نقيع السمك الذي نوقش تفصيلاً في الوصفة 141، من أجل الغارم المصنوع بيتياً. وكانت أكثر الأعشاب تستعمل مجففة أو بصورة بذور، وإن تكن بعض الوصفات تشير إلى أنواع «خضراء» (بمعنى طازجة). والمفترض أن الأعشاب المرة مثل السذاب كانت تستعمل بكميات قليلة، تماماً مثلما يستخدم الطباخ المعاصر قليلاً من إكليل الجبل أو الغار أو النعناع العطري: فالكثير منه يغمر الطبق. وستعوض هذه الأعشاب الأخيرة عن السذاب، الذي يصعب العثور عليه كما أنه اشتهر في الطب الشعبي كوسيلة إجهاض.

الخبز والحبوب

كانت العصائد والخبز تشكل لب الغذاء الروماني. وتكثر وصفات العصيدة، ولكن برغم أن الأدب الروماني يصف مجْرداً طويلاً من أنواع الخبز، فلم تبق سوى وصفات خبز

قليلة. وليس لدى أبيكيوس منها شيء. وأغلب أنواع الخبز الموجودة في الفصول السابقة لا بد أن الرومان كانوا يأكلونها في إيطاليا، وبالتأكيد أكلها من يعيشون في الشام أو مصر أو مناطق شرق المتوسط.

حلل الأطباء والعلماء الحبوب والدقيق والخبز لمعرفة قابلية هضمها وخواصها المسهلة. وقد أثار الطبخ اهتمام جالينوس. فادعى أن اختيار تقنية الخبز تؤثر في القيمة الغذائية، ذلك أن العجينة المصنوعة من الدقيق المبيض ناصع البياض أكثر لزاجة وتقتضي خميرة أكثر، وعجناً أقوى، ووقتاً أطول في الفرن من خبز النخالة أو الحبوب المخلوطة.

> يعتمد امتياز الأنواع الفاخرة من الخبز في الأساس على جودة الحنطة وإتقان المنخل. ويعجن بعض الأشخاص العجينة بالبيض أو الحليب، بل استُخدمت حتى الزبدة لهذا الغرض من قبل أمم استكملت ترف رعاية فنون السلم، بإيلاء انتباهها لفنون صناعة العجن.
>
> **بليني، 18، 27 (13)**

ψ 131. الخبز ناصع البياض ψ

حسب ما نقله جالينوس، كان الرومان على امتداد الإمبراطورية يأكلون خبز الحنطة ناصع البياض (silignites)، حيثما أمكن. وقد رأى أن الخبز ناصع البياض أسهل هضماً، والخبز المخبوز تحت المقبب (sub testu) أكثرها صحة. وكان اختياره الثاني للخَبْز هو فرن من الآجر بنار معتدلة، وليست شديدة: وقد ذمّ بقوة القشور السوداء المحروقة التي تخلقها الأفران الساخنة، بما يشبه صدفة تغلف لباً نيئاً أو لم يشبع طبخه(14).

من الناحية المثالية، ينبغي أن يُطبخ الخبز ناصع البياض تحت مقبب طيني، من النوع الذي يشبه الجرس. والجرس يقترب من القدر الطيني (testum) الذي استعمله الرومان، وإن كان الشكل والحجم يختلفان إلى حد ما. وكان الرومان يسخنون القدر الطيني بإيقاد نار تحت المقبب على حجر خبز. وما إن يسخن المقبب، حتى يُجرف الرماد، ويوضع الخبز على الحجر الساخن، ويعاد وضع المقبب، ويكوم الفحم الساخن على القبة المسطحة للاحتفاظ بالحرارة. ويتوافر بديل حديث في تسخين الجرس وحجر الخبز، ووضع الخبز على الحجر، وتغطيته بالجرس. كما يمكنك أيضاً أن تستخدم أصيصاً فخارياً

مسطحاً نسبياً غير أملس بالإضافة إلى طبقه لمحاكاة القدر الطيني، غير أنه سيكون أعمق من القدر الطيني الأصلي، ولن تنفذ الحرارة إلى الخبز بسرعة مماثلة. وإذا استخدمت الجرس أو الأصيص، فتناوله بحذر مستخدماً واقيات سميكة جافة. وإذا لم يتوافر الجرس ولا الأصيص، فيمكن خبز الخبز اعتيادياً في الفرن، باتباع اختيار جالينوس الثاني من تقنيات الطبخ.

تستعير هذه الوصفة من بليني استعمال الحليب، ليفضي إلى رغيف طري. كما يمكنك أيضاً أن تستخدم المصل المتروك من صنع الجبنة البيتية الطازجة (الوصفة 147). وخلط الحنطة البيضاء بالحنطة الكاملة يقترب من نسبة استخراج الدقيق القديم الأجود.

2 4/1 كوب من دقيق جميع الأغراض، بالإضافة إلى كمية للعجن.

2/1 الكوب من دقيق الحنطة الكاملة.

1 ملعقة شاي من الملح.

1 ملعقة شاي من الخميرة الفورية.

1 كوب زائداً ملعقتين كبيرتين من الحليب الفاتر.

زيت زيتون بقدر الحاجة.

2 ملعقتان كبيرتان من الدخن.

1- اجمع دقيق الحنطة البيضاء والحنطة الكاملة والملح والخميرة. احفر فجوة وصب الحليب لصنع عجينة لزجة قليلاً. انثر الدقيق قليلاً على سطح عمل واقلب العجينة عليه. اعجنها حتى تصير ناعمة ومرنة، قرابة 7–8 دقائق، ولا تضف الدقيق إلا بقدر الحاجة. وإذا وجدت أن العجينة لزجة جداً يصعب العمل عليها، فدعها تهدأ، ومغطاة، قرابة 15 دقيقة، وهذا ما يجعلها أكثر طواعية. واستمر في العجن حتى تصبح ناعمة ولكن لزجة قليلاً. ادهن وعاء نظيفاً بزيت الزيتون، وأضف العجينة، وغطها، واتركها جانباً في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها قرابة ساعة ونصف الساعة.

2- فشّ العجينة وشكلها بصورة كرتين كبيرتين. انثر الدخن على صحيفة الخبز أو جاروف البيتزا لمنع التصاقها، وضع العجينة في الأعلى. غطها بقماش مرشوش بالدقيق واتركها تنتفخ، قرابة 45 دقيقة.

3- في أثناء انتفاش العجينة، نظم صحيفة الفرن على أدنى جزء من الفرن. ضع حجر

الخبز والمقبب الطيني، إذا استخدمته، على أدنى صحيفة في فرن بارد. سخن الفرن إلى 425°ف.

4- إذا انتفخ الخبز، فاقطع الجزء الأعلى من الخبزة بسكين أو شفرة في زاوية سطحية لإحداث شقوق لا تزيد عن ربع إنش عمقاً، للسماح للعجينة بأن تتسع في الفرن. ضع صحيفة الخبز على أدنى درجات الفرن (أو هز العجينة وحركها من على الجاروف لتنقلها إلى حجر الخبز) وبعناية غط المقبب. اطبخها لمدة 15 دقيقة وقلل الحراره إلى 400°ف. اطبخها لمدة 20–30 دقيقة أخرى، أو حتى يبدو الرغيف أجوف إذا نقرت على أسفله. دعه يبرد قبل تقطيعه.

ملاحظة: إذا لم يتوافر جرس، فزد وقت الطبخ قرابة 10– 15 دقيقة.

ψ 132. الخبز المتكسر (كاتو 74) ψ

«اغسل يديك ووعاء غسلاً جيداً. صب الوجبة على الوعاء، وأضف الماء بالتدريج، واعجنها بعمق. حين يتم عجنها جيداً، كورها واطبخها تحت جرة»(15).

يوحي التأكيد على تكوير العجينة بعد العجن وعلى غسل اليدين والإناء أن هذه الوصفة تتعلق بالخبز المتكسر: وإنما يريد الطاهي أن يتحاشى بروز الخمائر أو آثار العجائن المتحمضة التي يمكن أن تجعل العجينة تنتفش. ويمثل الطبخ تحت جرة حجز الحرارة من الأعلى والأسفل معاً. وإذا لم يتوافر جرس، فإن المتكسرات يمكن أن تقلب في الفرن لتطبخ على الجانبين. وإذا استخدمت جرساً، فاستعمل واقيات سميكة جداً وجافة لتناوله.

1 2/1 كوب من السميد الجيد.

2/1 الكوب من دقيق جميع الأغراض، زائداً كمية أخرى للعجن.

1 ملعقة شاي من الملح.

قرابة 8/5 الكوب من الماء أو حسب الحاجة.

1- اجمع السميد والدقيق والملح في وعاء. وببطء أضف بقدر الحاجة من الماء لصنع عجينة خشنة. اقلبها على سطح مرشوش قليلاً بالدقيق واعجنها حتى تصبح العجينة مرنة. واعتماداً على جودة السميد، قد تصير العجينة رملية قليلاً. اترك العجينة تستقر، مغطاة، في الأقل لمدة 30 دقيقة حتى يرتاح الزلال ويمكن تكوير العجينة تكويرات خفيفة.

2- ضع حجر الخبز أو الصحيفة أو المقبب، إذا استخدمته، في وسط فرن بارد وسخنه إلى 450°ف. قسم العجينة إلى ست قطع وكورها في دوائر لا تكون أكبر من قطر المقبب، أو بحدود 10 إنشات. اترك الدوائر ترتاح لمدة 20 دقيقة.

3- احرص على طبخ خبزة واحدة، بوضع دائرة على الحجر المسخن أو الصحيفة وغطها مع المقبب. دعها تطبخ لمدة 3 دقائق وتأكد من اكتمالها تحت الجرس. وإذا استدعت الضرورة، فاقلب الخبزة بمنقاش كبير لطبخها على الجانبين. تناولها ساخنة أو في درجة حرارة اعتيادية.

ψ 133. خبز الماء (بليني 18. 27) ψ

«لم يمضِ وقت طويل جداً منذ أن تلقينا خبزاً من بلاد فارس، يُعرف بخبز الماء، نسبة إلى طريقة عجنه، وتمطيط العجينة بمعونة الماء، وهي عملية تجعله خفيفاً على نحو لافت، ومليئاً بالفجوات، مثل إسفنجة»(16).

ينتج هذا الخبز العلكي الإسفنجي من النسبة العالية للماء في الدقيق. وهو يُخبز على طبق وك مقلوب (مقابض معدنية وحسب!) لإعطاء أرغفة مسطحة كبيرة، وإذا لم يتوافر طبق وك، فاجعل الخبز أصغر واخبزه على صينية فوق موقد.

2/1 ملعقة شاي من الخميرة.

2 1/2 كوب من دقيق جميع الأغراض مطحون حجرياً، زائداً كمية للعجن والتكوير.

1 ملعقة شاي من الملح.

1 ملعقة كبيرة من العسل.

1 كوب من الماء الفاتر أو بقدر الحاجة.

زيت نباتي أو زيت زيتون، بقدر الحاجة.

1- اجمع الخميرة والدقيق والملح في وعاء. احفر فجوة في الوسط. اجمع العسل والماء واخفقهما على مهل في مزيج الدقيق لتكوين عجينة. اعجنها على سطح مرشوش قليلاً بالدقيق لمدة 7 دقائق، وغطها، ودعها تنتفخ قرابة ساعة واحدة.

2- فش العجينة ودعها تستقر لمدة 10 دقائق. قسم العجينة إلى ست قطع. وستكوِّر العجينة

على ثلاث مراحل لإعطاء الوقت الكافي للزلال حتى يرتاح. وفي كل فترة اعمل قطعة واحدة، وكور كل قطعة على سطح مرشوش بالدقيق في دائرة بسعة 6 إنشات. وابدأ من القرص الأول (لتتأكد أن الزلال ارتاح بما يكفي)، وكور كل دائرة إلى قرص قطره 9 إنشات تقريباً؛ ودعه يهدأ لمدة 10 دقائق، ثم كورها إلى أقراص قطرها 12– 14 إنشاً.

3– سخن طبق وك مقلوباً على لهب غازي وادهنه قليلاً مستخدماً منشفة ورقية مدهونة، تمسكها بملقط. امسح كل قرص بالشوبك وانقله إلى طبق الوك. ولا تقلق إذا لم تتسطح العجينة جيداً؛ بل دعها تُطبخ قبل أن تصلح الطيات فيها. اطبخها لمدة 30 ثانية. اقلبها بملقط واطبخها 30 ثانية أخرى؛ ثم اقلبها واطبخها لمدة 15– 20 ثانية على الجانب الأول. دثرها بمنشفة وأبقها في أثناء طبخ الخبز المتبقي.

ψ 134. خبز النخالة ψ

اعتقد جالينوس أن الخبز المصنوع من دقيق غير منخول (أي دقيق لم يُغربَلْ من النخالة) يفتقر إلى القيمة الغذائية ويفيد في معالجة الانقباض(17). وكان الدقيق غير المنخول أرخص أنواع الدقيق وهو نموذجي لفقراء الرومان الذين يمثلهم بوكيس وفيلومين أو سيميلوس. ولأن الرومان الحضر والفقراء جداً كانوا يفتقرون في الغالب إلى الأفران، فقد نُصِحَ بأن تحضر هذه الوصفة كخبز مقلاة يمكن طبخه على نار أو موقد. والخاثر يلطف الخبز الكثيف.

4/3 ملعقة شاي من الخميرة الفورية.

4/3 الكوب من الماء.

4/1 الكوب من الخاثر.

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، بالإضافة إلى كمية لدهن الصينية.

1 ملعقة شاي من الملح.

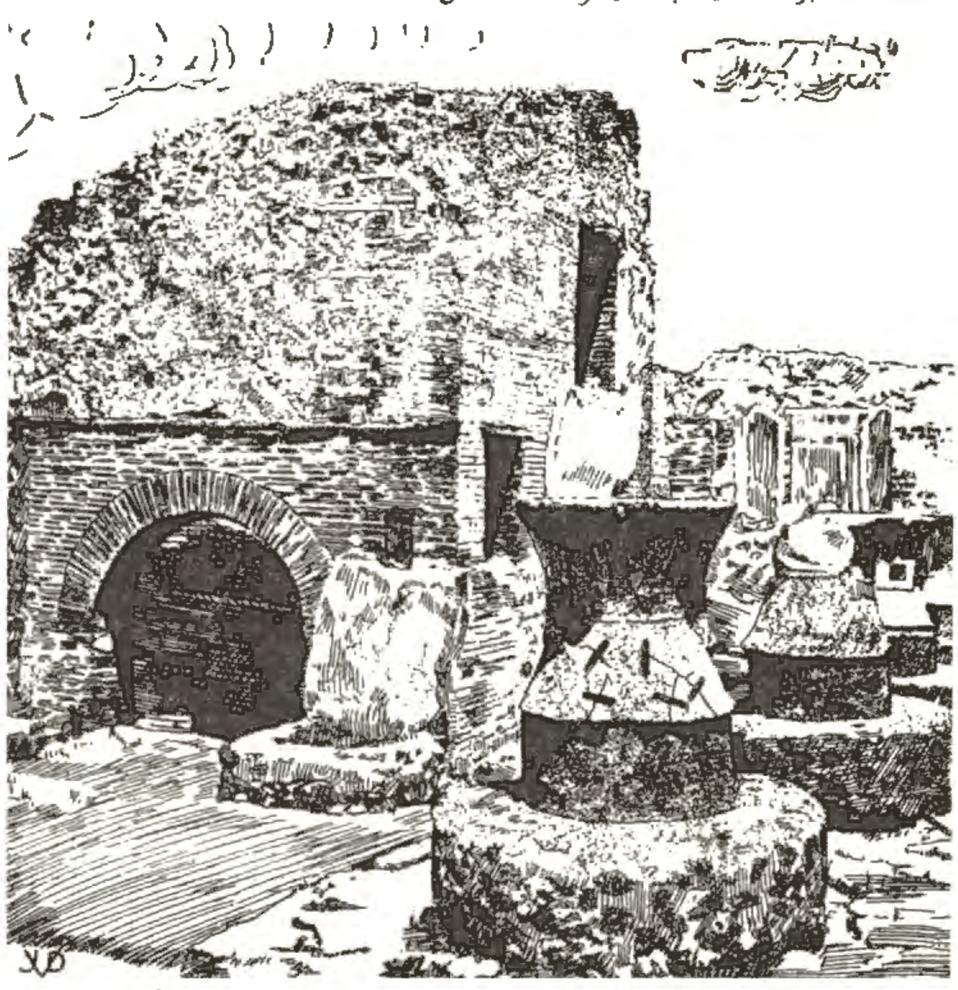
2 2/1 كوب من دقيق حنطة جميع الأغراض، وكمية للعجن.

2/1 الكوب من النخالة.

1– اجمع الخميرة والماء والخاثر والزيت والملح في وعاء. وعلى مهل اخفقها مع 1 2/1 كوب من الدقيق و 2/1 الكوب من النخالة؛ اخفقها لمدة دقيقتين. غطها واتركها تهدأ لمدة 30 دقيقة.

2– اخفقها بقدر ما تحتاج من الدقيق الباقي لصنع عجينة. اعجنها على سطح مرشوش قليلاً بالدقيق لمدة 10 دقائق، أو حتى تلين وتصير مرنة. انقلها إلى وعاء، وغطها ودعها تهدأ حتى تنتفش قرابة ساعة واحدة.

3– قسم العجينة إلى أربع قطع، ودور كل قطعة في دوائر بسعة 5 إنشات. دعها تهدأ لمدة 10 دقائق، ثم مددها إلى دوائر بسعة 8 إنشات، ساحباً من وسط العجينة إلى الخارج. سخن صينية فوق نار معتدلة وامسحها قليلاً بالزيت. ذر على كل رغيف دقيقاً إضافياً واطبخ خبزة واحدة في كل مرة، في الصينية، وقلبها مرة أو مرتين. ويعتمد الوقت الكلي على سمك الخبزة لكنه يجب أن يكون 6–7 دقائق.



مطاحن الحبوب والأفران في مخبز في بومبي، دفنها انفجار بركان فيزيفيوس سنة 79 م. نقلاً عن جوزيف همر فيهلنغ، الطبخ والأكل في الإمبراطورية الرومانية.

ψ 135. الشعير المنقوع بالخضر (أبيكيوس 4,4,2) ψ

«نقع الحمص والعدس والباقلاء. افرد الشعير وغطه بالخضر المجففة. وحين يغلي بما يكفي أضف زيتاً كافياً وافرم الخضر التالية: الكراث والكزبرة والشبت والشمرة والشمندر والخباز والملفوف الغض. ضع جميع هذه الخضر المفرومة جيداً في القدر. اغل الملفوف، واجمع كمية معقولة من بذور الشمرة والنعناع العطري والسلفيوم والإنجدان، واخلطها بالكوامين. صب هذا الخليط على الخضر المجففة واخفقها. ضع أوراق الملفوف المفروم في الأعلى»(18).

المنقوع هو خلطة كان يعتقد في العادة أنها مفيدة صحياً، كما هو الحال في هذه الوصفة عن ماء الشعير المبكر. وكانت هذه السخينة الزاد المعياري لكثير من الرومان من الطبقة الاقتصادية الوسطى والدنيا. وكان الموسرون أيضاً يأكلون مثل هذه السخائن، كما يتضح من هذه الوصفة التي ينقلها أبيكيوس وتشير إلى السلفيوم الغالي كمكوِّن من مكوناتها. وفُهِم هذا النوع من الأطباق على أنه ذو فوائد طبية ويعزز الارتباط بالحديقة وهو ما يرغب فيه المثقفون الحضر.

2/1 الكوب من الحمص، منقوع ليلة كاملة في الماء.

4/1 الكوب من العدس الأسمر.

4/1 الكوب من الباقلاء المفلوقة المجففة.

1 كوب من دقيق الشعير.

2/1 الكوب من زيت الزيتون، أو أكثر (أو الزيت الليبروني، الوصفة 189).

1 كراث، تزال الأجزاء الغامقة، وينظف ويفرم.

2 ملعقتان كبيرتان من السيلانترو المفروم.

1 ملعقة كبيرة من الشبت المفروم.

4/1 الكوب من الشمرة الطازجة المفرومة جيداً (مع الأوراق إذا أمكن).

2/1 الكوب من أوراق الشمندر (واحتفظ بالشمندر للوصفة 182).

4 أوراق من السلق، تزال الأغصان وتفرم.

4/1 رأس من الملفوف مفروم جيداً.

2/1 ملعقة كبيرة من بذور الشمرة المسحونة.

2 ملعقتا شاي من النعناع العطري المجفف.

4/3 ملعقة شاي من الحلتيت.

1 ملعقة شاي من بذور الكرفس.
صلصة سمك للمذاق.
4 أوراق ملفوف مفرومة جيداً.

1- اجمع الحمص والعدس والباقلاء المفلوقة ودقيق الشعير في قدر كبير. أضف الماء بحيث يغطيها بارتفاع 3 إنشات. اغله واطبخه قرابة 45 دقيقة إلى ساعة واحدة، واخفقه بين الحين والآخر، أو حتى يلين الحمص ويثخِّن دقيق الشعير السخينة. وقد تحتاج إلى إضافة المزيد من الماء للمحافظة على العصيدة الحسائية.
2- في قدر منفصل، ضع زيت الزيتون والشمندر والسيلانترو والشبت والشمرة الطازجة وأوراق الشمندر والسلق وربع الرأس من الملفوف المفروم. اطبخها على نار منخفضة حتى ترق الخضر. اخفقها ببذور الشمرة المفرومة والنعناع العطري والحلتيت وبذور الكرفس.
3- أضف خلطة الخضر إلى العصيدة. طيبها بصلصة السمك لإضفاء المذاق ومزيد من زيت الزيتون، إذا رغبت. وزينها بما تبقى من أوراق الملفوف.

ψ 136. العصيدة البونيقية[8] (كاتو 85) ψ

«انقع رطلاً من الجريش في الماء حتى يلين تماماً. صبه في إناء نظيف، أضف 3 أرطال من الجبنة الطازجة، ونصف رطل من العسل، وبيضة واحدة، واخلط الجميع خلطاً جيداً، واقلبها في قدر جديد»(19).

يسمي بليني طبقاً مشابهاً باسم (alica) ويصف العبيد وهم يسحنون حبوب الحنطة النشوية في جرن خشبي لإزالة القشور عنها ثم يسحنون الحبوب المقشورة إلى (alica) من مختلف الحجوم. وقد لاحظ أيضاً تنوعات محلية، فأطرى حبوب «كمبانيا» وذم الحبوب من مصر لأنها «من نوعية رديئة، ولا تستحق منا التفاتاً»(20). وتستعمل هذه الوصفة السميد لأنه أقرب بديل عملي عن الحنطة النشوية.

1 كوب من السميد المطحون جيداً.

(8) يُطلق اسم (البونيقيين) على فينيقيي شمال إفريقيا، وقد سميت الحروب بين روما وقرطاج في منتصف القرن الثالث ق. م باسم الحرب البونيقية الأولى- المترجم.

2 كوبان من الجبنة البيتية (الحلوم).

2/1 الكوب من العسل.

1 بيضة مخفوقة.

نقع السميد ليلة كاملة في الماء بحيث يغطيه بارتفاع 2 إنش. جففه. سخن الفرن إلى 350°ف. اجمع السميد وجبنة الحلوم والعسل والبيضة واخفقها جيداً. اقلبها في طبق طبخ واطبخها قرابة 30– 40 دقيقة.

ψ 137. عصيدة الحنطة (كاتو 86) ψ

«صب نصف رطل من الحنطة النظيفة على إناء نظيف، واغسلها جيداً، وأزل القشور بعمق، ونظفها تماماً. صبها في قدر مع الماء الصافي واغلها. وحين تغلي، أضف الحليب على مهل، حتى تصير قشطة ثخينة»(21).

يبدو أن كاتو كان يريد للحبوب كلها أن تطلق النشا في عملية الطبخ للمساعدة في عصيدة ثخينة. وقد ذم جالينوس ممارسة «أهل الأرياف» في طبخ دقيق الحنطة بالحليب لأنه يحدث «الانسدادات»(22).

4/3 الكوب من الغرانو (حبيبات الحنطة المقشورة مع إزالة النخالة، المتوافرة في الأسواق الإيطالية).

3 أكواب من الماء.

2/1 الكوب من الحليب الدسم أو الوسط.

اجمع الغرانو والماء في صحن. اغله وفوره حتى يطبخ جيداً ويلين تماماً، قرابة ساعة واحدة أو أكثر، مضيفاً المزيد من الماء إذا استدعت الحاجة. ويجب أن يكون الغرانو على حافة التحلل. فرغ أي ماء زائد وأضف الحليب، وفوره حتى يتم امتصاصه.

ψ 138. كعك النبيذ (كاتو 121) ψ

«غالونان من دقيق حنطة الخبز يرطبان بالنبيذ الفطير؛ وأضف لهذا الأنسون والكمون والشحم والجبن، واكسها بقشرة من غصين غار؛ وحين تنتهي من تشكيلها، ضع أوراق الغار تحتها حين تطبخها»(23).

النبيذ (must) هو عصير العنب المكبوس حديثاً [قبل التخمر]؛ وهو مليء بالخميرة

البرية. أما عصير العنب التجاري فهو مبستر ومعقم، ويقتل الخميرة. وتضاف الخميرة الفورية في هذه الوصفة لمحاكاة الخمائر في عصير العنب الفطير؛ وهي لا تخمر الكعك إلا قليلاً لكنها ليست معدة لتحضير خبزة منتفخة تماماً. ويمكن للقرفة أن تنوب عن قشرة الغار. وبقليل من الخيال الفني ومقطعة الطبخ، يمكن لهذه الوصفة أن تحضر قرابة ثمانية خنوصات لمحاكاة عيد تريمالكيو، كما في «الساطيرية».

2 كوبان من حنطة جميع الأغراض.
2 ملعقتا شاي من الخميرة الفورية.
4/1 الكوب من الجبنة المبشورة.
2 ملعقتان كبيرتان من بذور الأنسون المهروسة.
1 2/1 ملعقة شاي من الكمون المطحون.
4/1 ملعقة شاي من القرفة المطحونة.
4 ملاعق كبيرة من الشحم.
2/1 الكوب من عصير العنب الأبيض.
أوراق الغار الطازجة أو المجففة.

1- اخلط معاً الدقيق والخميرة والجبن والتوابل. اقشر الغار إلى قطع صغيرة وانثرها بمزيج الدقيق. اخفقها بعصير العنب حتى تترطب العجينة من دون أن تلتزج. ودعها تستريح في إناء مدهون مغطى لمدة 20 دقيقة.
2- سخن الفرن إلى 425°ف. ضع العجينة على لوح وسطحها إلى مربع على مهل. اقطع العجينة إلى 16 قطعة (أو شكلها في ثمانية خنوصات). ضع 16 ورقة غار على صحيفة خبز وضع كل ورقة فوق بسكوتة. ضعها في الفرن الساخن واطبخها لمدة 25- 30 دقيقة، أو حتى يسمر أعلاها قليلاً.

ψ 139. طحين الشوفان بالخمرة الحلوة (أورياسيوس 14، 1) ψ

صوّر الطبيب أورياسيوس الشوفان باعتباره علفاً حيوانياً، وليس حبوباً تستعمل لصنع الخبز ما لم تقلل المجاعة مستودعات الحنطة. والشوفان يفتقر إلى الزلال المطلوب لصنع الخبز المخمر، وهذا ما يفسر دعوى أورياسيوس أن خبز الشوفان هو طعام المجاعة.

مع ذلك، يمكن للمرء أن يصنع عصيدة من الشوفان.

1 كوب من الشوفان.

2 كوبان من الماء.

عسل، أو الوصفة 142، للمذاق.

اجمع الشوفان والماء في صحن. اغله وفوره حتى يتم امتصاص الماء. طيبه لإضفاء المذاق.

الثوابت الطهوية

يفترض كثير من الوصفات المأخوذة من أبيكيوس ومصادر أخرى مطبخاً مفعماً بالمكونات المحضرة التي تضاف بالطريقة التي يضيف بها الأمريكيون المعاصرون جزءاً من الدجاجة أو التاباسكو أو صلصة الصويا. وقد قُدِّمت هنا وصفات لهذه المكونات الأساسية، بغية إدخالها حسب الحاجة في تحضير الوصفات الأخرى. ويمكن حفظ هذه المكونات بدرجة حرارة اعتيادية، مثلما كان عليه الحال في الأزمنة الرومانية.

ψ 140. نشا الأمولُم (كاتو 87) ψ

«نظف حنطة الخبز تنظيفاً جيداً، ثم ضعها في جرن وأضف الماء مرتين كل يوم. في اليوم العاشر فرغ الماء وجففها بعمق واخلطها تماماً في جرن نظيف واسمح للناتج أن يتشكل. ضع هذا في قطعة كتان جديدة، وثبت السائل إلى طبق خبز جديد أو وعاء خلط. أعد العملية كلها وكون مزيداً من النشا. ضع طبق الطبخ في الشمس ودعه يجف»(24).

كان الرومان يثخنون الصلصات بالنشا المجفف المرشح عن الحنطة، بما يشبه نشا الذرة الحديث. وتوحي توصية كاتو بتنظيف حنطة الخبز جيداً باستعمال «الغرانو»، أي حبوب الحنطة المقشورة والمجروشة قليلاً التي تفرز النشا حين تتنقع عدة أيام. وقد حذر بليني صناع «الأمولُم» (amulum) من تثبيت السائل حين تكون الحنطة «لينة تماماً وقبل أن تتحمض»(25). ويمكنك اتباع توجيهات كاتو، وتجفيف السائل النشوي في فرن بارد (بالمحافظة على درجة حرارة بحدود 175°ف) إذا كان الجو بارداً جداً أو ضبابياً. ويعمل نشا الذرة التجاري حسب مبدأ الامتصاص نفسه لتثخين الصلصات، وهو يتفق مع روح الوصفات القديمة، برغم التفارق الزمني.

الغارم واللكوامين

استعمل أبيكيوس مصطلح «اللكوامين» (liquamen) لوصف صلصة السمك في أغلب الوصفات؛ والحقيقة أن مصطلح «الغارم» (garum) لا يظهر إلا حين تستدعي الوصفات مكونات طهو معيارية مثل (أوكسيغارم) أو (أوينوغارم). وبالمقارنة، فإن الأدب المطبخي والسجلات القضائية المكتوبة (بما فيها الأمر الذي أصدره الإمبراطور ديوقليطيان لتحديد الأسعار عام 301م، ووضع الحد الأعلى لأسعار مختلف السلع) يبدو أنها تستخدم المصطلحين بمعنى واحد وبالترادف، مما يخلق شيئاً من الإرباك. والتفسير المقبول لهذين المصطلحين هو أنه في مساق الإمبراطورية الرومانية، صار «الغارم» يدل على نتاج جديد.

وكان كلٌّ من الإغريق والرومان يحضرون صلصة السمك من سمكة كاملة صغيرة وقطع من سمك منظف، يخمر مع الملح في سائل له لون الكهرمان كان يستعمل غالباً في المطبخ كمكون في الصلصات. وقد سماه الإغريق «غاروس» (garos)، ثم روّمه الرومان الأوائل باسم «الغارُم» (garum). وفي فترة معينة، بدأ الرومان يحضرون نمطاً جديداً من صلصة السمك، يرتبط بالغاروس لكنه يختلف عنه. وحين تصنع هذه الصلصة المخمرة مع أحشاء السمك الطازج لبعض أنواع الأسماك ومع الدم والملح، فإنها تكون أغمق وأقوى وأكثر لذعاً من الغاروس، وتستعمل توابل على موائد النخبة وكذلك كمكون في طبخ بعض الصلصات. وظهر الإرباك حين بدأت النخب، التي لا تكاد تقضي وقتاً في المطبخ ولا ترى الصلصات المكتملة إلا على المائدة، بتسمية أية صلصة تقوم على السمك المخمر باسم «الغارم». غير أن الطباخين احتاجوا إلى أن يميزوا السائل الأكثر اعتدالاً المصنوع وفق تقليد الغاروس الإغريقي، الذي بقي يستخدم كمكون في الطبخ الروماني. وحين اكتمل جمع كتاب أبيكيوس في عهد الإمبراطورية المتأخرة، تبنى الطباخون وخبراء الأطعمة المطلعون اسم «اللكوامين» (liquamen) لتسمية الغاروس التقليدي في الوصفات(26). ويتوافر مثيل حديث لذلك في صاص الطماطم (ketchup) (الذي يماثل الغارم) وهريس الطماطم (purée) (الذي يماثل اللكوامين). يظهر صاص الطماطم على المائدة، حيث يضاف حسب طلب الآكل، أو أحياناً يستخدم كمكون في الوصفات. أما هريس الطماطم فهو مكون حصراً ولا يمكن أن يصل إلى المائدة على حدة قطعاً. ولا يهتم سوى الطباخين وخبراء الأطعمة بهذا الاختلاف ليولوا انتباههم الحميم للغة.

كان كل من الغارم واللكوامين متوافراً في الأسواق على امتداد الإمبراطوية الرومانية.

وهناك فروق طفيفة في التقنيات المحلية حسب الأماكن ويتفاوت سعره التجاري حسب جودة المنتج. وقد ذكرت جرة أمفورا من مصنع في بومبي مصنعه بالاسم وتفاخرت بأنها تحتوي على «أجود لكوامين مصفى».

ψ 141. الغارم (جيوبونيقا) ψ

«إذا أردت أن تستعمل الغارم مباشرة – أي من غير تعريضه للشمس، بل بغليه– فاصنعه على النحو الآتي: خذ نخالة...(قوية إلى حد ما وضع) السمكة في النخالة في قدر فخاري جديد، وأضف النعناع العطري، وضعها على نار مشبوبة حتى تغلي – أي حتى تبدأ بالتناقص. وبعض الناس يضيف «الديفروتم». دعها تبرد وصفّها مرتين أو ثلاث مرات، حتى تصفو تماماً. اختمها واخزنها»(27).

تأتي هذه الوصفة المهمة من مقال زراعي بيزنطي من القرن العاشر، عنوانه «جيوبونيقا»، ويُعتقد أنه يعتمد على مصادر إغريقية ولاتينية مفقودة. ولم تعد تستعمل وصفة الغارم المعيارية، التي تستغرق شهوراً من الإعداد، لكن الكيمياء فيها بسيطة: سمكة كاملة صغيرة (فيها الأحشاء والدم أساسيان لخلق أفخر نوعية) تُملّح تمليحاً كثيفاً (تملأ أحشاء السمكة بسبع وزنها من الملح)، ثم تعرض للشمس الحارة لمدة شهرين أو ثلاثة شهور. وسوف يخلص الملح السمكة من الرطوبة ويكبح البكتيريا الضارة. ويتخمر السائل، فينتج عنه عصارة شديدة الملوحة بلون الكهرمان، تماثل صلصة السمك في جنوب شرق آسيا المعروفة باسم (nam pla) أو (nuoc mam).

تتيح وصفة الغارم المصنعة هذه للطباخ أن يجمع نسخة سريعة من الصلصة الأساسية. ولأن النقيع غير مختمر، فسوف يفتقر إلى بعض النكهة المعقدة للكوامين الحقيقي. ويعطي كاتو وصفة لنقيع «ذي قوة مناسبة» لحفظ الأطعمة، أي مزيج من الملح والماء من الكثافة بما يكفي لتطويف بيضة، وهذا يعني أربعة أجزاء من الماء مقابل جزء من الملح حجماً(28). وقد استخدمت هذه النسب لعمل هذه النسخة السريعة.

6 أكواب من الماء.

1 2/1 كوب من الملح.

2 رطلان من سمك الأنشوفة أو السردين، غير منزوعة الأحشاء، ومقطعة إلى قطع كبيرة.

5 حُزم من النعناع العطري.

1 2/1 كوب من صلصة الديفروتُم (الوصفة 142).

1– اجمع المكونات جميعاً في قدر كبير. اغلها واطبخها لمدة 30 دقيقة، أو حتى يقل السائل إلى النصف.
2– جهز مصفاة ذات طبقة مزدوجة من القماش الجبني المرطب. ضعها فوق وعاء نظيف وصفِّ السائل، ضاغطاً على السمك إلى الأسفل لإخراج العصائر جميعاً. أهمل السمك والكيس الجبني المستخدم.
3– جهز مرة أخرى المصفاة بكيس جبني مرطب وصف السائل مرة ثانية، وإذا كان من الضروري فكرر العملية لإزالة الأجزاء الصغيرة من السمك. اجمعه مع الديفروتم.

ψ 142. الديفروتُم ψ

كان لدى الرومان مطبخ مليء بأشربة العنب، تقوم كلها على عصير العنب المعصور حديثاً، مما يمكن أن يضاف إلى الأطباق أو يُحوّل إلى صلصات ذات نكهة أو أشربة. ولا يتفق الكتاب القدماء دائماً على تعريفات هذه الأنواع المختلفة المستخلصة من الأعناب. إذ ينقل بالاديوس، وهو كاتب زراعي من القرن الخامس. م، أن «ديفروتُم» (defrutum) كان عصير عنب غير مخمر، يُعرف أيضاً باسم «النبيذ» (must)، ويغلى حتى يكتسب تماسك شراب؛ وكان «السابا» (sapa) عصيراً يستخلص بنسبة ثلثين، في حين أن «كارويِنم» (caroenum) يُستخلص بنسبة ثلث واحد فقط. بينما أعطى كولوميلا، وهو كاتب زراعي من القرن الأول. م، وبليني أيضاً، نسباً مختلفة، وقالا أيضاً إن مطيبات الفاكهة، ولا سيما التين والسفرجل، كانت ضرورية في «الديفروتم»(29). وكانت هذه التحويلات طريقة في حفظ عصير العنب المعصور حديثاً، باعتبار أن الغلي يقتل الخمائر التي تحدث طبيعياً ويمنع الاختمار إلى خمرة أو خل. ويستطيع الطباخون المعاصرون أن يجربوا أذواقهم في مقدار اختزال العصير، واضعين نصب أعينهم أنه كلما طالت مدة الغلي، طالت حياته مركوناً.

وتتعلق القضية الأخرى بدرجة حلاوة «الديفروتم». فعصير العنب التجاري يمتاز بالحلاوة جداً، وربما يكون أحلى من أن يماثل النبيذ القديم. وعصارة الحصرم هي عصير الأعناب المعتقة وهي لاذعة الطعم، لكنها أقل لذعاً من الخل. ولعل إضافة قليل من عصارة الحصرم، إذا توافر، من شأنها أن تعطي شيئاً قريباً من المنتج القديم. كما تُقترح تقنية بديلة تتطلب عدة أيام مع الزمن المستغرق لإنتاج «الديفروتم» بطريقة قريبة من التقنية الرومانية.

2 كوبان من عصير العنب الأبيض.

2/1 الكوب من عصارة الحصرم (اختياري).

2 تينتان جافتان.

اجمع العصير وعصارة الحصرم، إذا استعملته، والتين المجفف ودعه يغلي. فوره على مهل حتى يقل إلى التماسك المطلوب، ولكن في الأقل بنسبة ثلاثة أرباع. صف التين واحتفظ بالسائل المكثف حتى تحتاجه.

الطريقة البديلة: اسحن أو افرم ثلاثة أرطال من العنب في خلاط أطعمة. خذ مصفاة بكيس جبني وضع تحتها وعاءً. انقل كتلة العنب إلى المصفاة ودع العصير يقطر منها لمدة 3 أيام، كابساً على الكتلة من وقت لآخر لإخراج العصير. غط الكتلة بكيس جبني لإبعاد الحشرات. وحالما يتقطر العصير كله، عالج العصير بالتين واحفظه.

ψ 143. أوكسيغارم (أبيكيوس 1. 20. 2) ψ

«أونصة واحدة من الفلفل، أونصة واحدة من كل من البقدونس والكراوية والإنجدان. اجمعها واخلطها بالعسل. وحين تحتاجها، أضف اللكوامين والخل»(30).

مصطلح «أوكسيغارم» (oxygarum) مصطلح لاتيني مستعار من كلمة (oxygaron) الإغريقية؛ والسابقة (oxy) مشتقة من الكلمة الإغريقية الدالة على الخل، (oxos)، وليس من كلمة (acetum) اللاتينية. وهكذا فلهذه الوصفة جذور إغريقية وربما تفسر اللاحقة «غارم» (garum)، وليس «اللكوامين». ونكهة الأعشاب المجففة والتوابل تدخل في العسل، الذي يرقق إلى الكثافة المرغوبة بالخل واللكوامين حين يجهز للاستعمال.

1 ملعقة كبيرة من حب الفلفل الأسود.

1 ملعقة كبيرة من بذور الكراوية.

1 ملعقة كبيرة من البقدونس المجفف.

1 ملعقة كبيرة من بذور الكرفس.

2 ملعقتان كبيرتان من العسل.

ضع حب الفلفل الأسود والكراوية والبقدونس وبذور الكرفس في جرن. اضربها بالمدك لتسحنها. انقلها إلى وعاء صغير واخفقها بالعسل. وحين تحتاج إلى وصفة معينة، أضف صلصة السمك والخل للمذاق.

ψ 144. أوينوغارم ψ

تشير كلمة «أوينو» (oeno) إلى مستحضر ينطوي على الخمرة. وجهابذة الخمور هم «محبو الوين»[9] (oenophiles). ويحتوي كتاب أبيكيوس على عدة وصفات تدرج «الأوينوغارم» (oenogarum) كمكون منها، برغم أن الكتاب لا يقترح في أية وصفة ضمنية نسباً معينة للخمرة إلى الغارم. وكان يضاف الفلفل لجميع ضروب «الأوينوغارم»، وينبغي أن تثخن الصلصات بالأمولم(31).

2 كوبان من الخمرة الحمراء.

1/2 ملعقة شاي من الفلفل الأسود المكسر.

1 ملعقة كبيرة من نشا الذرة.

1/3 الكوب من صلصة السمك التجارية أو الغارم المصنوع بيتياً (الوصفة 141).

اجمع الخمرة والفلفل وقللها إلى الثلثين. وأضف نشا الذرة إلى صلصة السمك واخفقها في الخمرة المغلية، واطبخها لمدة دقيقة لتثخن. احتفظ بها حتى تحتاجها.

ψ 145. أوكسيبورم (أبيكيوس 1. 18) ψ

كان الأوكسيبورُم (oxyporum) طعاماً صحياً ودواءً بقدر ما هو خليط للتطييب، يستعمل لتصحيح نسبة الرطوبة الزائدة في الخس، للمساعدة في الهضم، ومنع الامتلاء بالغازات.

«أونصتان من الكمون، أونصة من الزنجبيل، أونصة من السذاب الطازج، 6 سكروبلات من صودا الطبخ، 12 سكروبلاً من التمور المرودة، أونصة من الفلفل، 9 أونصات من العسل. يمكن للكمون أن يكون أثيوبياً أو سورياً أو ليبياً. رطبه بالخل، وجففه ثم اجمعه. ثم اخلط كل شيء بالعسل. وحين تحتاجه، استعمله مع الخل واللكوامين»(32).

1 ملعقة كبيرة من بذور الكمون.

1/4 الكوب من الخل.

1/2 ملعقة كبيرة من حب الفلفل.

1/2 ملعقة شاي من الزنجبيل المطحون.

1 ملعقة كبيرة من السذاب الطازج أو ربع ملعقة شاي من ورق الغار أو إكليل الجبل المجفف.

(9)تعني كلمة «وين» في العربيات القديمة: الخمرة والكرم أيضاً.

3 تمرات مجففة، ناقعة في ماء ساخن إذا استدعت الحاجة لتليين.
4/1 الكوب من العسل.

في قدر صغير، اجمع الكمون مع ربع الكوب من الخل. اغله حتى يتبخر.
اطحن الكمون وحب الفلفل حتى تصير مسحوقاً؛ وأضف الزنجبيل والسذاب وورقة الغار أو إكليل الجبل.
اهرس التمور بوضعها في جرن واسحقها بالمدك؛ أضف التوابل المطحونة والعسل. احتفظ بها كمادة للطهو. وحين تجهز لاستعمال «الأوكسيبورم»، خففها بالخل وصلصة السمك.

ψ 146. الأملاح العطرية (أبيكيوس 1. 13) ψ

«الأملاح العطرية نافعة للهضم، ولتحريك الأمعاء. وهي تمنع جميع الأمراض والطاعون وجميع نزلات البرد. بالإضافة إلى ذلك، فهي معتدلة، وتتخطى كل توقع. خذ ليبرة واحدة من الملح العادي المجفف، وليبرتين من ملح الأموناي المجفف، وثلاث أونصات من الفلفل الأبيض، وأونصتين من الزنجبيل، وأونصة ونصفاً من الكمون وأونصة ونصفاً من الزعتر، وأونصة ونصفاً من بذور الكرفس (وإذا لم ترغب في بذور الكرفس، فخذ ثلاث أونصات من البقدونس بدلها)، وثلاث أونصات من النعناع العطري، وأونصة ونصفاً من بذور الأرغولا، وثلاث أونصات من الفلفل الأسود، وأونصة واحدة من الزعفران، وأونصتين من الأشنان الكريتي، وأونصتين من الأوراق العطرية، وأونصتين من البقدونس وأونصتين من الشبت»(33).

هذه إحدى الوصفات القليلة في كتاب «أبيكيوس» تقدم بصراحة نصيحة طبية من المحتمل أنها مستمدة من مصدر سابق. ولعل الطباخون والآكلون المهتمون بالصحة كانوا يضيفونها إلى أي طعام. لذلك لا حرج في إدخال هذا التطبيب في أية وصفة. ويعادل الرطل الروماني اثنتي عشرة أونصة، وهذا ما يفسر نِسَب الملح إلى التوابل. وحب الفلفل الأبيض هو ببساطة حب الفلفل الأسود الناضج تماماً وقد أُزيل طلاؤه الخارجي الأسود؛ فحب الفلفل الأسود هي حبيبات معتقة.
2 ملعقتان كبيرتان من الفلفل الأبيض المطحون.
1 ملعقة كبيرة زائداً ملعقة شاي من الزنجبيل المطحون.

1 ملعقة كبيرة من الكمون المطحون.

1 ملعقة كبيرة من الزعتر المجفف.

1 ملعقة كبيرة من بذور الكرفس.

2 ملعقتان كبيرتان من النعناع العطري المجفف.

2 ملعقتان كبيرتان من الفلفل الأسود المطحون.

1 ملعقة كبيرة من الزعفران المسحوق.

1 ملعقة كبيرة زائداً ملعقة شاي من أوراق الأشنان المجفف المطحون (تتوافر في بعض مخازن الغذاء الصحي، وإلا احذفها).

1 ملعقة كبيرة من إكليل الجبل المجفف.

1 ملعقة كبيرة من البقدونس المجفف.

1 ملعقة كبيرة من الشبت المجفف.

2/1 الكوب من الملح.

اجمع المكونات جميعاً باستثناء الملح في جرن واطحنها إلى مسحوق جيداً بمدك. اخلطها بالملح. احفظها لتضيفها إلى الأطباق حسب الرغبة.

الألبان

ψ 147. الجبنة الطازجة المصنوعة بيتياً (أبيكيوس 7. 13. 9) ψ

أوصى أبيكيوس بتطييب الجبنة البيتية إما بالعسل واللكوامين، أو بزيت الزيتون والكزبرة والملح. على أنه لم يقدم وصفة لتحضير الجبنة الطازجة، بل إن تقنية التخثير بالحامض كانت معروفة قبل ذلك. والناتج صغير على نحو مثير للعجب: وهو أن كوارتين من حليب البقر لا تصنع أكثر من كوبين من الخثارة (جوامد الحليب). ويمكن استخدام مصل البقايا في تحضير الخبز ناصع البياض (الوصفة 131).

2 كوارتان من الحليب، من أي نوع.

1 كوب من الخل الأبيض.

ملح، كزبرة مطحونة، وزيت زيتون صاف للمذاق.

1– اغل الحليب في قدر يتسع لثلاث كوارتات، واحرص جيداً على أن لا ينضح في الغلي.

اطفئ الحرارة وصب فيه الخل. اخفقه ليختلط. ولا بد أن يبدأ الحليب بالانفصال في خثارات ومصل في غضون دقائق قليلة؛ وإذا لم ينفصل، ففوّر الحليب بهدوء وأضف خلاً إضافياً بملعقة حتى يتخثر الحليب.

2- ضع مصفاة ذات طبقات متعددة من الكيس الجبني، واغرف الخثارات إلى الكيس الجبني ودعها تجف لمدة ساعة واحدة في درجة حرارة اعتيادية أو ليلة كاملة في الثلاجة. وبلطف هز الخثارات في المصفاة من وقت إلى آخر لإخراج المزيد من المصل.

3- انقل الخثارة إلى وعاء واخلطها بالملح والكزبرة المطحونة وزيت الزيتون.

4- وكتنويع على ذلك، احذف الملح والكزبرة والزيت، وطيبها بالأملاح العطرية (الوصفة 146) والزيت الليبروني (الوصفة 189) أو الأكسيبورم (الوصفة 145).

ψ **148**. سلطة «المورتم» الريفية (فرجيل المنحول) ψ

يدل «المورتم» (moretum)، مثل رديفه «مورتاريا» (moretaria) على طعام يُحضر في جرن؛ وهناك مطيبات كثيرة لدى «أبيكيوس» تسمى «مورتاريا»[10]. وتأتي هذه الوصفة من قصيدة كانت تنسب تقليدياً لشاعر القرن الأول ق. م فرجيل، وإن كان بعض الباحثين يشك في تأليفه إياها ويسميها عمل من يعرف باسم «فرجيل المنحول». تصف القصيدة الفلاح سيميلوس وهو يطحن مقادير ضخمة من الثوم والجبنة الصلبة المملحة والزيت والخل والأعشاب معاً ويحولها إلى كتلة خضراء شاحبة لاذعة. وقد جاءت الأعشاب من حديقته الخاصة؛ إذ كان يبيع أكثر المنتجات المطلوبة - مثل الملفوف واللفت والهليون - في الأسواق العامة، ويحتفظ بالثوم والأعشاب الأقل نكهة لنفسه. والإشارة هنا إلى الهريس الذي يصاحب الخبز، الذي يسميه الإلهة «سيريس»؛ ويدل مقتطف سابق على أن الخبز كان يطبخ في طبق فخاري.

«تنغص الخشية أن تكون «سيريس» منفردةً غير مصحوبة على التذوق، فيتهيأ لاصطحاب بعض المواد الغذائية. لا صفوف من لحم الخنزير، المجزور والمصلب بالملح تنوء بحملها على منقلة لحمه إلى جوار الموقد، بل جبنة، مقدودة من منتصفها في كرتها مشدودة بخيط من القشة وحزمة قديمة من الشبت تتدلى هناك؛ لذلك فإن البطل الداهية يعول على مصدر آخر لنفسه (من الحديقة المجاورة)....

(10) تعني المؤلفة أن «المورتم» و«المورتاريا» مشتقتان لغوياً من «المورتريوم» (mortarium)، أي الجرن أو الهاون شعبياً، كما يدعى باللاتينية، وبالتالي يمكن للكلمتين أن تعنيا: المهروسات أو المجروشات.

(يرمي أربع بصيلات من الثوم) إلى دائرة الحجر الجوفاء. وعليها ينثر حبات الملح، تضاف إلى الجبنة التي يقويها الملح الضئيل، يكوم في الأعلى الأعشاب المذكورة (المجموعة من الحديقة: السذاب والكرفس والسيلانترو [:الكزبرة])...تدور يده من مكان إلى مكان؛ وبالتدريج يفقد كل مكون سماته الخاصة، ويطغى على الألوان الكثيرة لون واحد، فليست كلها خضراً، لأن كتل الجبن الصلبة تقاوم...وغالباً ما تنفح لفحة حادة خياشيم الرجل المفتوحة، فيلعن فطوره، ويستدير برأسه جانباً... يرشها بقطرات من زيت الزيتون ويصب عليها قليلاً من خل قوي...وأخيراً يجلس القرفصاء حول الجرن كله وبكلتا إصبعيه يسحب محتوياته في كرة واحدة»(34).

2 رأسا ثوم مفصولان إلى فصين مقشورين.

1 ملعقة كبيرة من الملح.

4/3 الرطل من الجبنة المبروشة.

أوراق من الكرفس.

2/1 حزمة من السيلانترو.

أوراق من النعناع العطري (لينوب عن السذاب).

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون الصافي، أو أكثر حسب الحاجة.

2 ملعقتان من الخل الأبيض.

ضع الثوم والملح في جرن واهرسهما بمدك. أضف الجبن وأوراق الكرفس والسيلانترو والنعناع العطري واستمر بالدق حتى تصير هريساً. وببطء رش عليها الزيت حتى يتشكل معجون ثخين. أضف الخل واسحنه حتى يختلط. أخرج المورتم المهروس وشكله على صورة كرة. تناوله مع الخبز الخشن.

ψ 149. جبنة الماعز المطبوخة (أورياسيوس 4. 3. 6) ψ

رأى الطبيب أورياسيوس أن الجبنة تسيء جداً لصحة المرء؛ وبين أنواع الأجبان، رأى أن جبنة الماعز المطبوخة الطازجة أقلها ضرراً. وينبغي أن يضيف المهتمون بالصحة الأملاح العطرية، الوصفة 146، من باب الاحتياط الغذائي.

1. 11 أونصة من جبنة الماعز الطازجة.

الأملاح العطرية (الوصفة 146) للمذاق.

زيت زيتون.

سخن الفرن إلى 400°ف. قطع جبنة الماعز إلى شرائح بسمك 1 إنش وضعها في طبق طبخ. انثر عليها الملح والزيت. اطبخها لمدة 15 دقيقة، أو حتى تلين. ثم قدمها مع الخبز.

ψ 150. الليبم (كعك الجبن المطيب) (كاتو 75) ψ

«اسحن رطلين من الجبنة سحناً جيداً في جرن؛ وحين تنحل تماماً، أضف رطلاً من دقيق الحنطة، أو، إذا أردت للكعك أن يكون أطيب مذاقاً، نصف رطل من الحنطة الجيدة واخلطها بالجبنة خلطاً جيداً. أضف بيضة واحدة، واعمل على الكل بإتقان. استخرج منها رغيفاً، ضعه على الأوراق، واخبزه ببطء على موقد تحت جرة»(35).

يمكن للوصفة أن تستخدم إما الجبنة الطازجة حلوة المذاق، مثل جبنة المزارع أو الريكوتا، أو تهتم بالنوعية المطيبة، مثل جبنة الفيتا المملحة واللاذعة. وكانت التقنية الرومانية الأصلية تطبخ تحت طبق، غير أن «الليبم» يمكن طبخه في فرن.

2 4/3 الكوب من جبنة المزارع المجففة أو الريكوتا أو الفيتا.

1 4/1 الكوب من دقيق جميع الأغراض.

1 بيضة مخفوقة قليلاً.

أوراق تين أو عنب طازجة.

إذا كنت تستخدم الجرس، فضعه في فرن بارد، وسخنه إلى 350°ف.

إذا كنت تستخدم جبنة الفيتا، فاهرس الجبنة إلى خثارات صغيرة باستخدام جرن ومدك أو ملعقة كبيرة. (وتستطيع استخدام جبنة المزارع المجففة أو الريكوتا من دون سحن). ضعها في وعاء واخفقها بالدقيق والبيضة.

ضع الأوراق في قدر كعك منخفض الجوانب. شكل مزيج الجبنة بصورة كعكة تكون الأوراق في أعلاها. ضع الجرس فوق الكعكة وأعدها إلى الفرن. (أو اخبزها من دون جرس؛ غط الكعكة بلفافة ألمنيوم حين تبدأ بالاسمرار كثيراً).

اخبزها لمدة 45 دقيقة، أو حتى تنضج الكعكة. وبردها قبل التقطيع.

ψ 151. السافيلم (كعكة الجبن المحلاة) (كاتو 84) ψ

«خذ نصف رطل من الدقيق، ورطلين من الجبن، واخلطهما كما في حالة الليبم؛ أضف ربع رطل

من العسل وبيضة واحدة. ادهن طبقاً فخارياً بالزيت. وحين تختلط جيداً، صبها في طبق وغطها بجرة. وانتبه أن تطبخ الوسط جيداً، لأنه أعمق هناك. حين ينتهي الطبخ، أزل الطبق، وغطه بالعسل، وانثر عليه بذور الخشخاش، وضعه تحت الجرة لفترة، ثم أبعده عن النار. قدمه في الطبق مع ملعقة»(36).

يتبع هذا الكعك العملية نفسها مثلما هو الحال مع «الليبُم» لكنه أرطب ويجب أن يُخبز في طبق عريض وعميق أو في قالب كعك، إما تحت مقبب أو مكشوفاً. والوقت الذي يستغرقه الطبخ أطول، قرابة ساعة وأربعين دقيقة. وحين تتصلب الكعكة، شق فيها فجوات صغيرة بسيخ وصب فيها مزيداً من العسل، وانثر عليها بذور الخشخاش، وأعدها إلى الفرن قرابة 10 دقائق أخرى. ولاحظ التوصية الاستثنائية بتقديمها مع ملعقة، مما يدل على كعك الجبن الرقيق.

اجمع:

3 1/2 الكوب من جبنة المزارع المجففة المكثفة، أو جبنة الريكوتا.

3/8 الكوب من العسل.

1 بيضة مخفوقة قليلاً.

1 1/4 الكوب من دقيق جميع الأغراض .

وأنهها مع:.

3/4 الكوب من العسل.

2 ملعقتين كبيرتين من بذور الخشخاش.

اللحوم والدجاج

كان اللحم المفضل لدى الرومان هو لحم الخنزير، طازجاً أو معالجاً. وأفخاذ الخنزير «الغولي» كانت تقدر تقديراً عالياً.

ψ 152. كتف الخنزير المحمص بالشعير والتين (أبيكيوس 7. 10) ψ

«يُطبخ الفخذ من ليبرتين من الشعير و25 تينة مجففة، وحين ينضج، اسلخه وملس السطح بمجرفة نار مليئة بالفحم المتوهج، وانثر فوقه العسل، أو وذلك أفضل: ضعه في الفرن مغطى بالعسل. وحين يكتسب لوناً جميلاً، ضع في صحن صلصة خمرة الزبيب والفلفل وشدة من السذاب والخمرة الخالصة للمذاق. وحين يكتمل هذا، صب نصفه فوق الفخذ، وانقع في النصف الآخر كعكات النبيذ الخاصة...»(37).

يشير لحم الفخذ الطازج إلى قطع معينة من لحم الخنزير إما من الكتف أو من الساق، وليس إلى لحم معالج أو مدخن، وقد كُتبت وصفة لحم الخنزير على عجل لطباخ خبير مطلع (إذ لم يرد ذكر للسائل في التعليمات فيما يتعلق بتفوير اللحم، لكن التفوير تقنية منطقية، لإعطاء هذه التعليمات للطباخ مع الشعير والتين المجفف، ثم يأتي بعد ذلك تسمير اللحم)، وهذا يعني أن الطباخ يمتلك من التقدير ما يجعله يضيف التطييب المناسب. ويدل تضمين الطرق البديلة في تسخين اللحم المطبوخ على أن الطباخ يجب أن يعتمد على ذائقته الطهوية.

وتوحي الكمية الكبيرة من الشعير في هذه الوصفة من كتاب «طبيخ أبيكيوس» بأهمية الحبوب عند جميع الطبقات الاجتماعية.

12 أونصة من الشعير.

12 تينة جافة، مقسومة إلى أرباع.

1 حزمة كرفس مقطعة جيداً.

4/1 الكوب من صلصة السمك.

1 كوب من الخمرة البيضاء.

1 3 رطل من كتف الخنزير.

1 كوب من العسل.

1 وصفة كعك النبيذ (الوصفة 138).

1- اشطف الشعير لدقيقتين تحت ماء دافئ يجري لإزالة النشا الزائد. اجمع الشعير والتين والكرفس وصلصة السمك والخمرة وفخذ الخنزير في قدر كبير بغطاء. أضف الماء بحيث يزيد على اللحم ويرتفع فوقه. اغله، وغطه ثم قلل الحرارة ليفور على مهل، متأكداً طوال الوقت أن السائل ما زال يفور على مهل. وأضف مزيداً من الماء، إذا امتصه الشعير. اطبخه لمدة ساعتين، واقلب اللحم، حتى يلين الفخذ.

2- سخن مشواة. أخرج الفخذ المطبوخ من القدر وضعه على صحن تحميص. ادهنه دهناً جيداً بالعسل واشوه قرابة ثلاث دقائق حتى يسمر، متأكداً من عدم احتراق العسل. قطعه إلى قطع بحجم اللقم.

3- فرغ السائل الزائد من القدر وانشر يخنة الشعير على صحن تقديم كبير. اشطر كعكات النبيذ بالنصف وضعها حول الجزء الخارجي من الصحن. ضع الشعير أعلى اللحم

وقدمه مع صلصة الفلفل (الوصفة 153).

ψ 153. صلصة الفلفل ψ

1 كوب من الخمرة البيضاء أو الحمراء.

1 كوب من خمرة الزبيب.

2 حزمتان من إكليل الجبل.

1 ملعقة كبيرة من حب الفلفل الأسود أو الفلفل الطويل، أو المكسر في جرن.

ضع الخمرة وخمرة الزبيب وإكليل الجبل وحب الفلفل المكسر في صحن صلصة. اغله وقلل الكمية ثلاثة كوارتات. أخرج إكليل الجبل وصبه فوق كتف الخنزير المحمص (الوصفة 152) وكعك النبيذ (الوصفة 138).

ψ 154. الخنزير الرضيع (أبيكيوس 8. 7. 7) ψ

«زين الخنزير مثل عِفْرٍ بري، وانثر عليه الملح، وحمصه في الفرن. وضع في جرنٍ الفلفلَ والإنجدان، المرطب باللكوامين، والخمرة وخمرة الزبيب للمذاق. ضع هذه في صحن، وأضف قليلاً جداً من الزيت، وسخنه؛ وحمص الخنزير بطريقة بحيث ينفذ شذاه إلى الجلد»(38).

كان الخنزير الرضيع والعفر البري مفضلين في أعياد ساتورن أو في أي وجبة عيد. وكان ينمق العفر البري في عيد تريمالكيو بقبعة عتيق لتذكير الضيوف بأصول عبيد تريمالكيو؛ وقد تكفي قبعة الطفل المنسوجة. ولإكمال عرض عيد تريمالكيو، شكل خنوصات من عجينة كعك النبيذ واجعلها وكأنها ترضع من الخنزيرة.

1 خنزير رضيع، 12– 15 رطلاً منظفاً ومشطوفاً.

ملح بقدر الحاجة.

3 ملاعق كبيرة من حب الفلفل الأسود.

1 ملعقة كبيرة من الإنجدان، أو بذور الكرفس.

1/4 الكوب من صلصة السمك.

1/2 الكوب من الخمرة الحمراء.

1 كوب من خمرة الزبيب.

2 ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.

1- سخن الفرن إلى 350°ف.
2- غط أذني الخنزير وذيله بلفافة ألمنيوم أو قماشة رطبة لمنع احتراقهما في الفرن. وباستعمال سكين، شقّ شقوقاً سطحية على ظهر الخنزير. اغمره بالملح وضعه في قدر تحميص في الفرن.
3- اجمع حب الفلفل والخشخاش أو بذور الكرفس. واخلطها بصلصة السمك والخمرة الحمراء وخمرة الزبيب والزيت. واطلِ هذا الخليط على ظهر الخنزير عدة مرات بينما يتحمص؛ وستمتص الشقوق بعض السائل في السمك. استخدم أي قدر تقطير للاستمرار في تطرية الخنزير.
4- حمص الخنزير قرابة 15 دقيقة لكل رطل، أو حتى يسجل محرار قراءة الحرارة 165°ف. ودعه يبرد قليلاً قبل تقديمه.

ψ 155. ضرع الخنزيرة (أبيكيوس 7. 2. 1) ψ

تدعو إحدى دعوات الشاعر مارتيال إلى وليمة عشاء بـ«ضرع خنزيرة مرطبة بنقيع التونة»، مما يشير إلى بطن خنزيرة محمصة في كمية جيدة من صلصة السمك. وهذه وصفة أخرى من فصل الذواقة لدى أبيكيوس. ويتمتع بطن الخنزير (وإن كانت من دون حلمات) في الوقت الحاضر بشعبية متجددة لدى بعض أفضل خبراء الأغذية في أمريكا؛ ويجري عليها ما يجري على لحم الخنزير، ولكنها غير مملحة وغير مدخنة، مما يجعلها طبقاً غنياً جداً.

«يحضر ضرع الخنزيرة أو البطن من دون حلمات على النحو الآتي: اغلِ البطن، وشدها إلى بعض بأعواد القصب، وانثر عليها الملح، وضعها في الفرن أو ابدأ بتحميصها على المشواة. اسحن الفلفل والخشخاش مع اللكوامين والخمرة وأضف خمرة الزبيب للمذاق، وثخنها بالأمولم وصبها على اللحم المحمص»(39).

1 رطل من بطن الخنزير.
4/3 الكوب من الأوينوغارم (الوصفة 144).
1 ملعقة شاي من حب الفلفل الأسود المسحون أو الفلفل الطويل.
4/3 ملعقة شاي من الخشخاش أو بذور الكرفس.
2 ملعقتان كبيرتان من خمرة الزبيب.

2 ملعقتا شاي من نشا الذرة.

4/3 ملعقة شاي من الملح.

1- ضع بطن الخنزير في قدر وغطه بالماء بارتفاع 1 إنش. اغله، وقلل الحرارة، وفوره على مهل لمدة 90 دقيقة. ثم فرغه وجففه.

2- ضع الأوينوغارم في صحن مع حب الفلفل والخشخاش أو بذور الكرفس وخمرة الزبيب. اغلها. ذوب نشا الذرة في 1 2/1 ملعقة كبيرة من الماء البارد واخفقها في الأوينوغارم. اغلها حتى تثخن، قرابة دقيقتين. ثم احتفظ بها.

3- سخن قدر شواء. ضع بطن الخنزير مع الملح واشوه فوق حرارة معتدلة، مع قلبه، قرابة 5 دقائق لكل جانب. قطعه إلى قطع بحجم اللقم. أعد تسخين الصلصة وصبها فوق بطن الخنزير.

ψ 156. ساق الخنزير (كاتو 126) ψ

«بعد شراء سيقان الخنزير اقطع الحوافر. نصف بك من الملح الروماني المطحون على الساق. انثر الملح في قاعدة إناء أو جرة، ثم ضع الساق مع الجلد ووجهها إلى الأسفل. غطها تماماً بالملح. ثم ضع ساقاً أخرى فوق الأولى وغطها تماماً بالملح. واحرص على أن لا يلامس اللحم اللحم...بعد إبقاء السيقان في الملح خمسة أيام، أخرجها جميعاً من الملح. ضع في الأعلى ما كان في الأسفل، وأعد تنظيمها وترتيبها من جديد. وبعد ما مجموعه اثنا عشر يوماً أخرج السيقان كلها، ونظفها من الملح، وعلقها في الهواء الطلق يومين. في اليوم الثالث نظفها بإسفنجة، وامسحها كلها بالزيت، وعلقها في الدخان ليومين. في اليوم الثالث أنزلها، وامسحها كلها بخليط الزيت والخل، وعلقها في مخزن اللحم. ولن تهاجمها العثة ولا الديدان»(40).

بقيت ربات البيوت والمزارع تعالج سيقان الخنزير في البيت على مدى قرون، يذبحن الخنازير، ويملحنها أو يدخنّ اللحم على عوارض خشبية فوق مصطليات كبيرة. وتمليح اللحوم، ولا سيما لحم الخنزير، فعالية خريفية؛ كانت تحل مشكلة الإبقاء على الحيوانات على امتداد الشتاء، حين يتناقص العلف في أوروبا المعتدلة، وتحفظ كميات كبيرة من اللحوم للاستعمال طوال الشتاء.

ولم يوفر الإنتاج التجاري السيقان المعالجة بيتياً إلا في القرن الأخير، على الرغم من

أن السيقان المنتجة على نحو ماهر تقتضي سعراً ضخماً من المتذوقين. وينبغي أن يحرص المرء في عملية المعالجة على سحب ما يكفي من الرطوبة لمنع نمو البكتيريا. وما لم تكن واثقاً ثقة مطلقة بأنك تستطيع أن توفر بيئة باردة جافة، فالأفضل ترك التقنية للمختصين.

تتبع كتب الطبخ الحديثة إجراءً مماثلاً لإجراء كاتو؛ يكمن الفرق الوحيد في التوصية بإدخال الأعشاب والتوابل، بما يشبه كثيراً الأملاح العطرية (الوصفة 146) وإضافة الملح الصخري (نترات البوتاسيوم)، وهذا ما يحافظ على اللون الأحمر للحم ويمنع نمو البكتيريا.

1 ساق خنزير، تزال عظمة الفخذ وتبقى عظمة السلامي.

1 صندوق ثلاثة أرطال من الملح.

3 حُزم من الأملاح العطرية (الوصفة 146).

1- اضرب السيقان بمطرقة خشبية نظيفة لإخراج الدم والعصائر. اربط الساق من عظمة المفصل وعلقها فوق صحن في مكان جاف بارد مظلم لمدة ثلاثة أيام لتجف أكثر. وامسح الساق مرتين في اليوم بقماشة نظيفة لتنشيف أي سائل.

2- عقم قدراً خزفياً واسعاً بما يكفي لاحتواء الساق بشطفه في الماء المغلي ودعه يجف تماماً. اخلط الأملاح وصب طبقة سمكها قرابة إنشين في الأسفل. املأ الفراغ المتروك بعظم الفخذ مع الملح وساوِ السطوح على نحو كامل. ضع الساق بحيث يكون جانبها الجلدي إلى الأسفل في الإناء الخزفي وغطه بالملح المتبقي. وإذا بقي أي جزء من اللحم ظاهراً، فأضف المزيد من الملح. غطه بقماشة نظيفة، وأضف 10 أرطال من الوزن، ودع الساق يهدأ لمدة 12 يوماً في مكان بارد (لا يزيد عن 50°ف) وجاف. أخرج الساق وامسحها كلها من الملح؛ وستكون العصائر قد تجمعت في قعر الإناء. اربت اللحم وجففه.

3- انصب المدخنة حسب تعليمات المصنع وشغلها (بما لا يزيد عن 120°ف) لمدة 40 ساعة. (كان الرومان يعلقون اللحم في موقد مدخنة على مسافة كافية من النار). وستفرز الساق مادة سمراء لماعة. أزلها، وامسحها بكيس جبني، واحفظها في مكان بارد جاف.

4- ولكي تستعملها، اقتطع المقدار المطلوب من اللحم واغله لإزالة الأملاح الزائدة.

ψ 157. اللحم المملح المغلي (أبيكيوس 1. 8) ψ

أوصى أبيكيوس بغلي اللحوم المملحة مرتين: الأولى في الحليب، ثم في الماء. وهناك سبب وجيه للتوصية بالغلي الأولي في الحليب: ذلك أن الحامض اللبني في الحليب يلين اللحم ويطريه، بعد أن تصلب لاحتكاكه بالملح. ويمكن إزالة مذاق الملح الزائد ببساطة من خلال غليه في الماء، لكن النسيج لن يكون لذيذاً تماماً.

وقد تم تحوير وصفة أبيكيوس قليلاً لجعل هذا الطبق مناسباً للفلاحَين الفقيرين بوكيس وفيليمون في كتاب «التحولات» لأوفيد. فقد أكلا قطعة من اللحم المملح بالملفوف، لكن غلي اللحوم بالحليب كان تقنية تبذيرية جداً عند الناس الذين يعيشون بمستوى الكفاف. والمرجح أن أي حليب يقع تحت أيديهم كان يُستهلك مباشرة أو يُحفظ كجبن أو خاثر.

شريحة رطل واحد من اللحم (كاملة غير مقطعة)

اغل قدراً كبيراً من الماء واغمر فيه اللحم. قلل الحرارة ليفور واطبخه لمدة 20 دقيقة. جففه وقطعه إلى شرائح بحجم اللقم، وقدمه مع الملفوف، بطريقة أخرى (الوصفة 180).

ψ 158. فخذ الخنزير بالشحم والثوم والمريمية مع الخردل ψ

تحتوي لقية أثرية من قبر فرانكي من القرن الخامس في الأجزاء الشمالية من الإمبراطورية الرومانية على محتويات أطعمة، تضم لحم فخذ خنزير حُفظ في الشحم. والشحيم (confit) هو مصطلح يُطلق على أطباق اللحوم التي تُحفظ في الشحم: فبعد أن يزال جزء من رطوبة اللحم من خلال التمليح، يفور اللحم بالشحم ثم يُحفظ في الشحم، وهذا ما يقطع عنه الأوكسجين ويمنع فساده. قدمه مع الخردل (الوصفة 193).

2 رطلان من كتف الخنزير، مقطعان إلى مكعبات بحجم 1 2/1 إنش.

4/1 الكوب من الملح.

2 ملعقتان كبيرتان من الفلفل الأسود المكسر.

2 رطلان من الشحم.

فصوص من رأس ثوم واحد مقشورة.

8 أوراق مريمية.

طيب لحم الفخذ بالملح والفلفل. دعه يرتاح في طبق في الثلاجة ليلة كاملة. ويجب أن يصدر عن اللحم بعض الرطوبة.

في اليوم التالي امسح الملح الزائد والرطوبة عن اللحم. ضع الشحم في صحن كبير. أضف اللحم والثوم والمريمية. فورها بلطف جداً، قرابة ساعتين، واقلب اللحم حتى يلين. انقل اللحم إلى حاوية زجاجية أو خزفية وصب عليها الشحم مع الثوم والمريمية حتى تغمر اللحم تماماً. دعه يتصلب واحفظه في مكان بارد، مثل القبو، أو في الثلاجة.

ولتقديمه، أخرج مكعبات اللحم من الشحم وامسح الزائد منها. عرض المكعبات للنار حتى تسخن وقدمها مع الخردل (الوصفة 193).

ψ 159. لحم البقر المطبوخ خفيفاً (أبيكيوس 8. 5. 2) ψ

كان الرومان لا يميلون نسبياً إلى لحم البقر. وقد عدّه جالينوس عسر الهضم. ولم يكن لدى أبيكيوس سوى أربع وصفات للحم البقر أو الحمل، تزاوج إحداها بين لحم البقر والبصل أو السفرجل، بالإضافة إلى صلصة سريعة الإعداد من اللكوامين والفلفل واللاسر (وهو الاسم اللاتيني البديل للسلفيوم) والزيت. وفي «الساطيرية» يصاب حتى ضيوف تريمالكيو بالإحباط حين يقدم لهم لحم البقر لتمثيل علامة برج الثور «طوروس» كجزء من الوجبة «الفجة».

والسفرجل فاكهة من الفصيلة التفاحية، يرتبط بالتفاح والإجاص. ولا يمكن أكل السفرجل نيئاً، ولكنه إذا توافر، فاقطعه بالنصف، وأزل الساق واللب، وقطعه إلى مسامير لاستعماله بدل الكراث. وينوب الحلتيت عن اللاسر في الوصفة الأصلية.

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

1 2/1 الرطل من لحم البقر، يزال عنه الشحم ويقطع إلى مكعبات بحجم 1 2/1 إنش.

3 ملاعق من صلصة السمك.

1 ملعقة شاي من الحلتيت.

فلفل أسود مطحون حديثاً للمذاق.

1 2/1 الكوب من الماء.

9 كراثات، تزال عنها الأجزاء الغامقة، وتقسم بالنصف، وتغسل وتقطع إلى قطع بطول 1 إنش، أو سفرجلات مشرحة.

سخن مقلاة فوق نار عالية وأضف الزيت. سمر لحم البقر بعمق في الزيت. انثر على اللحم صلصة السمك والحلتيت والفلفل والماء. غط القدر، وقلل الحرارة إلى درجة منخفضة جداً، واطبخه على الخفيف لمدة ساعة واحدة. أضف الكراث أو السفرجل واستمر في الطبخ الخفيف لمدة 30 دقيقة أخرى، أو حتى يلين اللحم. وراقبه بين الحين والآخر وأضف الماء إذا بدا أن اللحم يوشك أن يحترق. وحين ينتهي الطبخ، لا بد أن يقل سائل الطبخ ويصير صلصة تكسو اللحم.

ψ 160. الكلى المحمصة (أبيكيوس 7. 8) ψ

«اشطرهما (أي الكلى) إلى جزءين حتى تصيرا ممتدتين. انثر على الفتحة الفلفل المسحون والجوز والكزبرة المفرومة جيداً وبذور الشمرة المكسرة...اربطها معاً ودثرها بغشاوة، وحمرها في الزيت واللكوامين ثم حمصها في الفرن أو اشوها في المشواة»(41).

الغشاوة (caul) هي غشاء شريطي دهني يحيط بالتجويف البطني للخنازير والأغنام؛ وهو يتوافر لدى الجزارين الجيدين وعن طريق الطلب الخاص. وإذا لم تتوافر الغشاوة، فيمكنك أن تدثر الكلى بقطعة لحم من ظهر الخنزير أو البانسيتا (أي لحم ظهر الخنزير الإيطالي غير المدخن).

6 كلى، من حمل أو عجل، منقعة ليلة كاملة في الماء البارد في الثلاجة.
2/1 ملعقة شاي من حب الفلفل الأسود.
2 ملعقتان كبيرتان من جوز الصنوبر.
2 ملعقتا شاي من السيلانترو المفروم.
4/1 ملعقة شاي من بذور الشمرة المسحونة.
2/1 الرطل من شحم الغشاوة.
2 ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.
1 ملعقة كبيرة من صلصة السمك.

1- شكِّل الكليتين على شكل فراشة بشطرها بالنصف طولياً. ويجب أن يبقى كل جانب من الكلية متصلاً بالآخر على امتداد الجانب القصير، ويظلا مفتوحين مثل الكتاب.

2- اطحن معاً حب الفلفل وجوز الصنوبر والسيلانترو وبذور الشمرة. وقسم هذه التحشية ووزعها على الكلى.

3- أطبق الكلية وغلفها بأوراق شحم الغشاوة مقصوصة من السعة بما يكفي لتغطية الكلية.

4- سخن مقلاة. أضف زيت الزيتون وصلصة السمك واطبخ الكلى قرابة 3- 4 دقائق لكل جانب؛ ويجب أن تظل الكلى حمراء اللون قليلاً من الداخل. ثم قدمها ساخنة.

ψ 161. البطة باللفت (أبيكيوس 6. 2. 3) ψ

«اغسل الطائر وادبغه واسلقه في الماء مع الملح والشبت. ثم جهز اللفت واطبخه في الماء، الذي ينبغي أن يعزل على جهة. أخرجه من القدر واغسله مرة أخرى وضعه في مقلاة البطة مع الزيت واللكوامين وحزمة الكراث والكزبرة واللفت المقطع إلى قطع صغيرة. ضع هذه على أعلى البطة لإنهاء الطبخ. وحين تصل إلى نصف الطبخ، أضف الديفروتم لإعطائها لوناً. والصلصة التي تحضر على حدة هي الفلفل والكمون والكزبرة وجذر اللاسر المرطب بالخل مخففاً بالسائل الذي يُطبخ فيه. اغل هذه المواد، وثخنها بالأمولم وأضفها إلى اللفت. انثر عليها الفلفل وقدمها»(42).

بسبب الافتقار إلى بديل جيد عن جذر اللاسر، تستخدم هذه الوصفة سائل طبخ البطة بدل جذر اللاسر لصنع الصلصة.

1 بطة مشطورة على شكل فراشة، يزال منها الشحم الزائد والعمود الفقري ويكسر عظم الصدر لتسطيح البطة.

4/1 الكوب من ملح الكاشر.

1 كوب من الشبت الطازج المفروم.

2 رطلان من اللفت.

1 كراث منظف ومفروم.

2 ملعقتان كبيرتان من بذور الكزبرة، مسحونة قليلاً.

4/1 الكوب من صلصة السمك، مخففة بكوب من الماء.

1 كوب من الديفروتم.

وللصلصة:.

1 ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون.

1 ملعقة شاي من الكمون المطحون.
2 ملعقتا شاي من الكزبرة المطحونة.
2/1 ملعقة شاي من الحلتيت.
سائل طبخ البطة المحفوظ.
5 ملاعق كبيرة من الخل الأحمر، أو أكثر للمذاق.
1 2/1 ملعقة كبيرة من نشا الذرة.
فلفل مطحون حديثاً للتنميق.

1- سخن الفرن إلى 350°ف. اقتطع صدر البطة بالسكين وضع البطة في قدر يتسع بما يكفي لغمرها. غطها بالماء، وأضف الملح والشبت، ودعها تغلي. قلل الحرارة وفورها لمدة 15 دقيقة لتليين بعض الشحم. أخرج البطة واحتفظ بماء الطبخ.
2- في هذه الأثناء، قشر اللفت وقطعه إلى دوائر بحجم 2/1 إنش. فور اللفت في ماء طبخ البطة لمدة دقيقتين. أفرغه وجففه واحتفظ بها. وأهمل الماء.
3- ضع الكراث والكزبرة في قعر طبق يتسع بما يكفي لاستيعاب البطة المسطحة. ضع البطة وصدرها إلى الأسفل وأضف عليها صلصة السمك المخففة. غطها واطبخها لمدة 45 دقيقة.
4- اقلب صدر البطة إلى الأعلى، وأضف اللفت إلى القدر، واسكب الديفروتم على البطة. واستمر في طبخها، وهي مغطاة، لمدة 45 دقيقة أخرى. أخرج البطة واللفت إلى صحن تقطيع ودعها تستريح بينما تحضر الصلصة. صف سائل الطبخ واحتفظ به. واغرف أي شحم زائد يظهر على السطح.
5- اجمع الفلفل والكمون والكزبرة والحلتيت في صحن صغير. أضف سائل الطبخ المفرغ من الشحم واغله. اجمع الخل ونشا الذرة واغله في صلصة الغلي. اطبخها لمدة دقيقتين حتى تثخن. أعد اللفت المحفوظ إلى الصلصة لكي يسخن.
6- قطع البطة إلى أجزاء يمكن تناولها بالأصابع وانقلها إلى صحن تقديم. صب عليها الصلصة مع اللفت، وانثر الفلفل المطحون وقدمها.

ψ 162. الأرنبة المحمصة بالصلصة المتبلة (أبيكيوس 8. 8. 11) ψ

هذه وصفة أخرى من وصفات أبيكيوس التي تفترض أن الطباخ يعرف كيف يحضر الأرنبة ولا يحتاج إلى تعليمات إلا فيما يتعلق بتحضير الصلصة المصاحبة لها، التي تتكون من كبد الأرنبة، مهروسة ومجموعة مع البصل والفلفل والسذاب وخمرة الزبيب والديفروتم والزيت واللكوامين. وتساعد الكبد المهروسة في تثخين الصلصة، التي تضم الأومولم أيضاً.

ولمحاكاة فرس «بيغاسوس» التي كانت تشكل واسطة العقد في احتفال تريمالكيو، شكل الأرنبة كاملة بجناحين مصنوعين من الريش ألصقهما بكتفيها. وإلا فيجب تقطيع الأرنبة إلى قطع بحجم اللقم.

1 أرنبة منظفة، يُحتفظ بكبدها في الثلاجة.

2 ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.

3 ملاعق كبيرة من البصل المفروم.

1 ملعقة كبيرة من صلصة السمك.

2/1 الكوب من الديفروتم.

2/1 الكوب من خمرة الزبيب.

2/1 ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون.

4/1 ملعقة شاي من إكليل الجبل المجفف المطحون.

2 ملعقتا شاي من نشا الذرة.

2 ملعقتان كبيرتان من الماء البارد.

1- سخن الفرن إلى 325°ف. ضع الأرنبة في قدر تحميص وحمصها حتى تصل حرارتها الداخلية إلى 165°ف، قرابة ساعة وربع الساعة. أخرجها إلى صحن تقديم وألصق بها الجناحين، إذا شئت، أو قطعها إلى قطع صغيرة.

2- في هذه الأثناء، سخن الزيت على مهل في صحن، وحرر به البصل حتى يلين. أضف صلصة السمك والديفروتم وخمرة الزبيب والفلفل وإكليل الجبل. اغلها وقلل السائل إلى النصف. ثم قطع الكبد وأضفها إلى الصلصة، واخفقها باستمرار. اخفق نشا الذرة في الماء، وأضفه إلى الصلصة، واطبخه لمدة دقيقتين لإنهاء التثخين. قدمها كصلصة تغميس على الجانب.

ψ 163. للطيور المحلقة من أي نوع (أبيكيوس 6. 5. 6) ψ

«للطيور التي لها رائحة ماعز من أي نوع: الفلفل، الخشخاش، الزعتر، النعناع الجاف، المريمية، التمور، العسل، الخل، الخمرة، اللكوامين، الزيت، الديفروتم، الخردل. ستكون الطيور أترف مذاقاً وأفضل تغذية، ويحفظ شحمها، إذا غلفتها في عجينة من الدقيق والزيت وطبختها»(43).

تقليدياً تعلق طيور الطرائد البرية لتطريتها؛ وما يعنيه هذا أن البكتيريا تبدأ بتحليل اللحم، في الغالب مع روائح شذية عالية مميزة. واللحوم المعلقة، إذا ما خلطت بكثير من المطيبات، تخلل في الغالب لتحييد روائح الماعز فيها. والطيور البرية أكنز لحماً من أغلب طيور الطرائد المرباة في المزرعة، ولذلك فكون القدماء يرغبون في الاحتفاظ بالشحم الطبيعي أمر مفهوم. وإذا لم تستطع الحصول على بطة برية أو فرخ حمام، وهي أكنز لحماً بالطبع، فأزل جميع الشحوم المرئية عن البطة الداجنة.

للتخليل:

1/2 ملعقة شاي من الفلفل المطحون.

1/4 ملعقة شاي من بذور الكرفس.

1/4 ملعقة شاي من الزعتر المجفف.

1/8 ملعقة شاي من النعناع المجفف.

1/8 ملعقة شاي من المريمية المجففة.

2 تمرتان مفرومتان جيداً.

2 ملعقتان كبيرتان من العسل.

1 1/2 ملعقة كبيرة من الخل.

5 ملاعق كبيرة من الأوينوغارم (الوصفة 144).

2 ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.

2 ملعقتان كبيرتان من الديفروتم (الوصفة 142).

1 ملعقة كبيرة من مسحوق الخردل.

لطلاء القشرة:.

6 أكواب من دقيق جميع الأغراض.

1 3/4 الكوب من الماء أو بقدر الحاجة.

4/1 الكوب من الزيت الخالي من النكهة.
1 بطة أو أربعة فراخ حمام.

1- اجمع جميع مكونات التخليل وامسح داخل الطيور وخارجها بهذا الخليط. ودعها تتخلل ساعة كاملة.
2- وفي هذه الأثناء، حضر طلاء القشرة بخلط الدقيق والماء والزيت لتشكيل عجينة. دع العجينة ترتاح لمدة 30 دقيقة. سخن الفرن إلى 425°ف.
3- دور العجينة إلى مستطيل كبير يتسع لاحتواء البطة، أو أربعة مربعات أصغر، إذا استعملت فراخ الحمام. ضع الطائر في الوسط ودثره بالعجينة، ضاغطاً عليها لتكوينها على شكل الطائر. ضع الطيور على صحيفة الطبخ وحمصها في الفرن حتى يشير المحرار المغروز في العجينة إلى 160°ف. ابدأ بتفحص البطة الداجنة بعد ساعة ونصف، والبطة البرية بعد ساعة وعشر دقائق، وفراخ الحمام بعد ثلاثين دقيقة.
4- اكسر صدفة المعجن وأهملها، محتفظاً بالعصائر المتجمعة حولها. قطع الطيور للتقديم وصب عليها العصائر.

ψ 164. الرضيع أو الحمل المتبل صرفاً (أبيكيوس 8. 6. 8) ψ

«ادهنه بالزيت والفلفل، وانثر عليه الملح الخالص بسخاء مخلوطاً ببذور الكزبرة (المطحونة). ضعه في الفرن وحمصه، وقدمه»(44).

توضح هذه الوصفة أن الطعام الروماني يمكن أن يطيب على نحو بسيط ورائع. سخن الفرن إلى 400°ف واتبع تعليمات أبيكيوس. وسوف تتحمص عظمة ساق الحمل بنار معتدلة خلال 18– 20 دقيقة للرطل.

ψ 165. أطباق الحمل أو الرضيع اللذيذة (أبيكيوس 8. 6. 1) ψ

«اطبخه بالفلفل واللكوامين. وقدمه مصحوباً بالباقلاء الطازجة المفرومة مع اللكوامين والفلفل واللاسر، أو مع صلصة قطع الخبز وقليل من الزيت»(45).

2 رطلان من لحم الماعز أو الحمل، مقطعاً إلى قطع بحجم 1 2/1 إنش.
2/1 الكوب من صلصة السمك، مجففة بكوب ونصف من الماء.

1 ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون.

اجمع المكونات جميعاً في قدر. اغله، وغطه، وقلل الحرارة حتى يفور. اطبخه على مهل، قرابة 90 دقيقة، أو حتى يلين اللحم، متأكداً بين الحين والآخر أن القدر لم يجف تماماً؛ وأضف الماء عند الحاجة. اغله حتى يقل السائل ويتحول إلى صلصة تكسو اللحم وقدمه مع الباقلاء الخضراء (الوصفة 186) والصلصة البيضاء (الوصفة 196).

ψ 166. الدجاج المغلي مع صلصة الشبت الباردة (أبيكيوس 6. 9. 1) ψ

تتميز هذه الوصفة بصلصة محضرة على حدة من الدجاج المغلي، بما يجعلها مفيدة لتطييب البقايا. وتحتوي الصلصة، التي تعتمد على الشبت المجفف والنعناع والخردل، على الخل والديفروتم وخمرة التين. وكان القدماء يصنعون الخمرة من كثير من الفواكه بالإضافة إلى الأعناب، بالرغم من أن خمور الأعناب كانت هي الأشهر. ويطيب بعض المصنعين المحدثين الخل البلسمي بالتين؛ وقد يكون هذا بديلاً جيداً عن كل من الخل والخمرة معاً.

1 دجاجة وزنها 3 2/1 أرطال.

2 ملعقتان كبيرتان من الملح.

1 ملعقة كبيرة من الشبت المطحون.

1 ملعقة شاي من النعناع المجفف المطحون.

4/1 ملعقة شاي من الحلتيت.

3 ملاعق كبيرة من الخل، يفضل البلسمي التيني.

1 ملعقة كبيرة من صلصة السمك.

2 ملعقتا شاي من الخردل المطحون.

2 ملعقتان كبيرتان من الديفروتم (الوصفة 142).

4/3 الكوب من زيت الزيتون.

1– ضع الدجاجة في قدر كبير وغطها بالماء بارتفاع إنشين. أضف الملح. اغلها وقلل الحرارة حتى تفور، واطبخها قرابة ساعة واحدة، أو حتى يشير المحرار إلى 165°ف. أخرجها

من القدر، وحين يبرد اللحم بما يكفي للإمساك به، أزل اللحم عن العظم وقطعها إلى قطع مناسبة للأكل.

2- ضع جميع المكونات الباقية عدا الزيت في وعاء واخلطها معاً. وببطء قطرها في الزيت، مازجاً إياها، لتشكيل صلصة سميكة. ادهن الدجاجة بالصلصة وقدمها.

ψ 167. الزغاب المحمصة (أبيكيوس 8. 9) ψ

«الزغبة محشوة بحشوة لحم خنزير وقطع صغيرة من قلامات لحم الزغبة، وكلها مليئة بالفلفل والجوز واللاسر واللكوامين. هكذا ضع الزغبة محشوة في طبق خزفي، وحمصها في الفرن»(46).

الزغاب هي لبائن تعيش في الأشجار، مشابهة للسناجب. ويتوافر السنجاب في بعض المناطق في الولايات المتحدة، وهو أفضل بديل؛ وإذا لم يتوافر في منطقتك، فاستعمل السمان، الذي يمكن أن ينوب منابه. والعسل وبذور الخشخاش مستعارة من وجبة عيد تريمالكيو.

1/4 الرطل من لحم الخنزير المفروم.

1/2 ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون.

4 ملاعق شاي من جوز الصنوبر .

1/2 ملعقة شاي من الحلتيت.

3 ملاعق كبيرة من صلصة السمك.

4 سناجب منظفة يزال منها القفص الصدري، أو 4 سمانات بلا عظام (يزال قفصها الصدري).

1/3 الكوب من العسل.

1 ملعقة كبيرة من بذور الخشخاش.

1- سخن الفرن إلى 350°اجمع اللحم والفلفل وجوز الصنوبر والحلتيت وملعقة صلصة السمك لصنع الحشوة. احش بها التجويف الصدري لأي حيوان تستعمله.

2- ضع «الزغاب» المحشوة في طبق خزفي للطبخ وحمصها في الفرن حتى يشير المحرار المغروز في اللحم إلى 170°ف، قرابة 35- 45 دقيقة.

3- اجمع العسل والملعقتين الباقيتين من صلصة السمك وبذور الخشخاش. صبها فوق «الزغاب» وقدمها.

نقل فارون المتعدد المواهب (116- 28 ق. م) أن الزغاب كانت تسمن من أجل المائدة بحجرها ليلاً ونهاراً في حاويات معدة لها على نحو خاص تحمل جوز البلوط والجوز والكستناء(47).

ψ 168. النقانق المشوية (أبيكيوس 2. 5. 2) ψ

«كون خليطاً من حبيبات الكرسنة المغلية واللحم المفروم جيداً مما خلط مع الفلفل واللكوامين ولباب الصنوبر. احش بها جلدة النقانق واغلها. ثم اشوها مع الملح وقدمها مع الخردل أو قدمها مغلية مقطعة على طبق دائري»(48).

4/1 الكوب من الكرسنة الكاملة أو حبيبات الحنطة.
3/1 الكوب من جوز الصنوبر مفروم جيداً.
2/1 الرطل من لحم الخنزير المفروم.
2/1 الرطل من لحم الحمل المفروم.
3 ملاعق كبيرة من صلصة السمك.
فلفل أسود للمذاق.
أكياس نقانق (اختيارية) منقوعة في الماء.
الأملاح العطرية للمذاق (الوصفة 146).
الخردل (الوصفة 193).
حبيبات الرمان أو العنب الأسود (اختيارية).

1- ضع الكرسنة أو حبيبات الحنطة في قدر، وغطها بالماء بارتفاع إنشين، واغلها. قلل الحرارة حتى تفور واطبخها حتى تلين، قرابة 45 دقيقة. جففها وأفرغها من الماء. ضع الحبوب المطبوخة في خلاط الأطعمة والبقول لتفرم جيداً. ثم احتفظ بها.
2- اخلط جوز الصنوبر ولحم الحمل بالحبوب المفرومة. أضف صلصة السمك والفلفل. اطبخها قليلاً في صحن غلي صغير لتجريب التطييب. ونظمها كما يجب، إذ لا بد أن

يكون مذاقها طيباً جداً. وإذا لم يكن لديك أغلفة نقانق، فشكل أقراصاً فطائر صغيرة، وعرضها للنار قليلاً حتى تطبخ، ثم انتقل للخطوة الرابعة.

3- إذا كان لديك أغلفة أمعاء خروف، فاحشها بحشوة النقانق، أو باستخدام كيس معجنات فيه طرف كبير واسع يناسب ضغط اللحم في الغلاف. ولا تحش النقانق بقوة شديدة، وإلا ستنشق عند الطبخ. وافتل الأغلفة بقوة لتشكيل حلقات قرابة إنشين طولاً. ضع النقانق في قدر كبير وفورها على مهل. اطبخها حتى تبدو وقد تماسكت، قرابة 7 – 8 دقائق. جففها. حين تجهز للتقديم، سخن مشواة واشو النقانق لتدفأ.

4- انثر الأملاح العطرية على اللحم المطبوخ وقدمها مع الخردل. ولمحاكاة المشهيات الكثيرة أو «التطييب» (gustatio)، في عيد تريمالكيو، اقطع العنب بالنصف وضع الجانب المسطح إلى الأسفل على صحن. انثر حب الرمان وضع النقانق في الأعلى.

ψ 169. التضحية لصحة الثيران (كاتو 83) ψ

«إلى مارس (إله الحرب) وسيفانوس (إله مراعي الغابة)، في الغابة، نهاراً، أهدِ ما يأتي لكل رأس ثور: 3 ليبرات من الحنطة النشوية، 4 1/2 ليبرات من الشحم، 4 1/2 ليبرات من اللحم بلا شحم، 3 أوعية من الخمرة. تضع هذه كلها معاً في جرة واحدة؛ ويمكن أيضاً أن توضع الخمرة في جرة واحدة. ويمكن أن يقدمها خادم أو شخص حر. وحين يجري تقديمها، لا بد من استهلاكها، في الحال، في المكان. ولا يجب أن تحضر امرأة لرؤية هذا الطقس»(49).

اتبع تعليمات كاتو لهذه التضحية الخاصة كما وردت بالضبط، ما دام المرء لا يعبث بالشؤون الدينية.

الأسماك والأطعمة البحرية

تصح أية وصفة من وصفات الأسماك والأطعمة البحرية في فصل الإغريق على المائدة الرومانية أيضاً.

ψ 170. تزيين المحار (أبيكيوس 9. 6) ψ

تفتقر الوصفة الأصلية إلى تعليمات التحضير وتدرج المكونات فقط، بما فيها البيض للتزيين. وكان الرومان يأكلون البيض نيئاً ومطبوخاً معاً، ولذلك يمكن أن تكون هذه

صيغة صلصة مشابهة للمايونيز لتطييب المحار. وتستطيع ببساطة أن تطيب بالمايونيز المحضر تجارياً مع الفلفل وبذور الكرفس (للخشخاش) واللكوامين، وهي المطيبات الأساسية في وصفة أبيكيوس، كما تستطيع أن تحضر المايونيز باتباع التعليمات أدناه، فتطبخ مح البيض لتقليل خطر إفساد البكتيريا بمح البيض النيء.

1 مح بيضة.
2 ملعقتان كبيرتان من الخل.
1 ملعقة كبيرة من الخمرة.
2 ملعقتا شاي من صلصة السمك.
2/1 الكوب من زيت الزيتون.
2/1 ملعقة شاي من بذور الكرفس المطحونة.
فلفل أسود مطحون للمذاق.
1 دزينة محار، مفتوحة الأصداف ومحفوظة مثلجة، مغطاة بمنشفة نظيفة.

1- ضع إنشين من الماء في قعر غلاية مزدوجة واغلها حتى تفور؛ في الأعلى، اجمع مح البيض والخل والخمرة وصلصة السمك وامزج خليط مح البيض باستمرار حتى يثخن ببطء ويصعب لمسه من الحرارة، قرابة 4 دقائق.
2- أبعده عن النار ودعه يبرد في درجة حرارة اعتيادية. اخفقه ببطء في الزيت، في البداية قطرة فقطرة، حتى ترى الزيت يختلط فيه تماماً؛ ويمكن إضافة الزيت المتبقي على مهل في الخفق الخفيف المستمر. اخلطه ببذور الكرفس والفلفل. قدم مقداراً من المايونيز مع كل محارة. وسوف يكون لديك وفرة من المايونيز يمكن استخدامها لتطييب أي من الخضر النيءة أو المغلية.

ψ 171. الإسقمري المغلي بصلصة السذاب (أبيكيوس 10. 3. 1) ψ

وعد الشاعر مارتيال بسمكة مزينة ببيوض مطبوخة طبخاً جيداً في إحدى دعواته للعشاء، ولذلك فبعد طبخ السمكة، يجب أن تزين وتطيب بالبيوض. وقد خلط أبيكيوس التوابل والأعشاب الرومانية النموذجية - الفلفل والكمون والخشخاش والسذاب الطازج (وهنا يكفي قليل من إكليل الجبل الطازج لتقديم مرارة السذاب الضرورية) - مع

الخل والزيت والعسل واللكوامين لتحضير صلصة ثخينة أوصى بها أبيكيوس للإسقمري المغلي.

5 أكواب من الماء.

1 وصفة مزدوجة من «الأوكسيغارم» (الوصفة 143).

1 سمكة الإسقمري، قرابة رطل ونصف، منظفة ومنزوعة الأحشاء والزعانف.

3 بيضات.

1 ملعقة كبيرة من حب الفلفل.

4/1 ملعقة شاي من بذور الكرفس.

2/1 ملعقة شاي من بذور الكمون.

1 ملعقة شاي من أوراق إكليل الجبل المفرومة.

2 ملعقتان كبيرتان من البصل المفروم.

2 ملعقتان كبيرتان من العسل.

4/1 الكوب من الخل.

1 ملعقة كبيرة من صلصة السمك.

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

2/1 ملعقة كبيرة من نشا الذرة المذوب في ملعقتين من الماء.

1- اغل الماء والأوكسيغارم في وعاء وأضف الإسقمري. (وإذا لم يغط السائل الإسقمري، فأضف المزيد من الماء). قلل الحرارة إلى تفوير خفيف واسلق السمكة حتى يطيب طبخها، قرابة 10- 12 دقيقة. أخرجها من سائل الطبخ، وجففها واقشر الجلدة، وضعها على صحن تقديم.

2- في هذه الأثناء، ضع البيوض في قدر وغطها بالماء بارتفاع إنش واحد. اغلها وغطها، وأبعدها عن النار. دع البيض يهدأ لمدة 13 دقيقة، ثم فرغ الماء وضعها في ماء بارد. اكسر الأصداف بلطف لتسهيل التقشير. وحين تبرد، قشرها وقطعها إلى أقراص صغيرة.

3- اسحن حب الفلفل والكرفس وبذور الكمون في جرن ومدك. انقلها إلى قدر صغير وأضف إكليل الجبل والبصل والعسل والخل وصلصة السمك وزيت الزيتون. اغلها وأضف نشا الذرة. اغلها دقيقة أخرى.

4- رتب شرائح البيض فوق السمكة بحيث تبدو تشبه الزعانف. وصب الصلصة فوقها وقدمها.

ψ 172. سمكة البحر الأسود المخللة (أورياسيوس 4. 1. 40) ψ

كتب الطبيب أورياسيوس، الذي عاش في بيرجاموم (بيرجام في تركيا الحديثة)، أن التونة المخللة من غاديس والسمكة الغرابية من البحر الأسود هما الأفضل. والمعتقد أن السمكة الغرابية (corvi) ترتبط بسمكة القنبر (bluefish) في أمريكا الشمالية، وهي سمكة دهنية تناسب التخليل حقاً، مثلما هو الحال مع التونة.

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

4/3 الرطل من التونة أو سمكة القنبر، مقدودة إلى شرائح بحجم إنش واحد.

2 ملعقتان كبيرتان من صلصة السمك.

2/1 الكوب من الخل.

2/1 الكوب من الخمرة البيضاء.

1 بصلة مقشورة ومقطعة.

1 ورقة غار.

1 ملعقة شاي من حب الفلفل.

1- سخن زيت الزيتون في صحن قلي فوق نار معتدلة. وبلطف اقلب السمكة في النار حتى يطيب طبخها. جففها وضعها في صحن ممدود في طبقة واحدة.

2- اجمع صلصة السمك والخل والخمرة والبصل وورقة الغار وحب الفلفل في صحن. اغله وأبعده عن النار. صبه فوق السمكة. احفظها في الثلاجة حتى تجهز للأكل كجزء من وجبة مشهيات أو (gustatio).

أطباق البيض

ψ 173. صلصة جوز الصنوبر للبيوض المسلوقة سلقاً خفيفاً (أبيكيوس 7. 19. 3) ψ

ضمّن أبيكيوس ثلاث وصفات للبيوض المسلوقة أو المقلية في كتابه عن فن الطبخ، تجمع بين صلصة جوز الصنوبر المطيبة بالفلفل والخشخاش والمثخنة باللكوامين والخل

والعسل. اطبخ البيوض وفق الوصفة التالية المأخوذة من الطبيب أورياسيوس.

2 ملعقتان كبيرتان من جوز الصنوبر، منقعتان في الماء ليلة كاملة ومجففتان.

1 ملعقة شاي من حب الفلفل الأسود المكسر.

4/1 ملعقة شاي من بذور الكرفس.

2 ملعقتا شاي من الخل، أو بقدر الحاجة.

1 ملعقة كبيرة من العسل، أو بقدر الحاجة.

2 ملعقتا شاي من صلصة السمك، أو بقدر الحاجة.

اجمع جوز الصنوبر والفلفل وبذور الكرفس في جرن ومدك واخلطها جيداً. احفظها في الخل والعسل وصلصة السمك، ونظم السائل بما يناسب ذوقك. ثم احتفظ به.

ψ 174. البيوض المسلوقة سلقاً خفيفاً في الخل (أورياسيوس 4. 11. 14) ψ

«ينبغي أن يسلق المرء البيض في الماء وهو يخفقه من دون توقف؛ لأنها حين تخفق لا تتحجر ولا تتخثر؛ والأفضل أن تسلق في الخل؛ لأنها حينئذ تظل كثيرة الرطوبة».

تنطوي قراءة هذه الوصفة على شيء من الغرابة؛ وهي لا تكون ذات معنى إلا إذا سُخِّن البيض في الصدف لا أن يسلق حقاً. والتحريك المستمر وهو في الصدف يقلل التخثير، وإن كان البيض، إذا ما أعطي ما يكفي من الوقت، يتماسك ويصلب. والقول إن البيض كثير الرطوبة في الخل ربما يشير إلى كون صدفة البيضة، إذا كان فيها كسر، فيمكن لها أن تنضح وتتصلب. أما إذا طبخت البيضة في ماء يحتوي على خل، فإن الخل سيخثر البيضة أسرع، ويحتجز أكثر البيضة في الصدفة.

1 كوارت من الماء زائداً كوباً من الخل.

4 بيضات في درجة حرارة اعتيادية.

اغل الماء والخل في صحن. أضف البيوض وقلل الحرارة لتفور. اطبخها، واخفقها على مهل، حتى تصل البيوض إلى درجة الطبخ التي تناسبك، قرابة 4 دقائق للمح السائل (وربما هذا ما يريده أورياسيوس) و 7 دقائق للمح اللين، وصولاً إلى 12 دقيقة للبيوض الصلبة. اكسر الأصداف وقدمها مع صلصة جوز الصنوبر (الوصفة 173).

Ψ 175. طبق الهليون بطريقتين: منفوشاً ومفتتاً (أبيكيوس 4. 2. 6) Ψ

هناك أكثر من ثلاثين وصفة لدى أبيكيوس عن (patinae)، أو الأطباق التي غالباً ما تحتوي على البيض. وأغلبها يوصي الطباخ بـ«كسر» البيوض أو «خلطها»؛ على أن إحداها بالذات تستعمل الكلمة اللاتينية (dissolvo)، التي يمكن ترجمتها بمعنى «يفصل» أو «يفتت» أو «يبدد». وفي حين قد يعني هذا ببساطة تعبيراً آخر لخلط البيوض كلها في مكونات أخرى، فإنه يمكن أن يشير أيضاً إلى فصل المح عن البياض. وكانت الوصفات البيزنطية من القرن السادس توصي الطباخين بخفق بياضات البيض لتشكيل طبق مخفف له طبيعة منفوشة، ولذلك ربما كان الطباخون السابقون الذين يتبعون وصفات أبيكيوس يعرفون أيضاً كيف يشكلون المنفوشات. ويمكن لهذه الوصفة الغامضة أن تكون هريس هليون بسيطاً، أو هليوناً مفتتاً، أو هليوناً منفوشاً. وأُعطيت صورتان للبيض، لكنك تستطيع أن تكوِّن ثالثة بالاستغناء عن البيض نهائياً. وتتميز هذه الوصفة باستثناء آخر وهو تخصيص أوراق الكزبرة (أو السيلانترو) وليس بذور الكزبرة.

«ارمِ بعض الهليون المشذب في جرن، واسحنه، وأضف الخمرة وصفّها. اسحن الفلفل والخشخاش والزعتر البري والكزبرة الطازجة والبصل والخمرة واللكوامين والزيت. انقلها إلى طبق مدهون بالزيت، وإذا أردت، أضف بعض البيوض المفصولة / المفتتة فوق نار لضمها معاً. طيبها بالفلفل المطحون وقدمها»(50).

1 حزمة هليون مشذبة.

2/1 الكوب من الخمرة البيضاء.

4/1 الكوب من البصل المفروم.

8/1 ملعقة شاي من بذور الكرفس.

4/1 ملعقة شاي من الفلفل الأسود المكسر.

4/1 الكوب من أوراق السيلانترو.

1 ملعقة شاي من النعناع العطري المجفف.

1 ملعقة كبيرة من صلصة السمك.

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، زائداً زيتاً للطبق.

1- سخن الفرن إلى 400°ف. ادهن قليلاً داخل طبق يتسع لكوارت واحد.

2- إذا كان الهليون سميكاً، فقشر سويقاته. افرمها جيداً واهرسها في جرن كبير لتصير هريساً. اجمع الهليون والخمرة وضعها في مصفاة. احتفظ بها.

3- اجمع البصل وبذور الكرفس والفلفل والسيلانترو والنعناع العطري في جرن وحولها إلى هريس. أضف صلصة السمك والزيت وهريس الهليون وقدمها.

الهليون المنفوش

اخلط ثلاثة أمحاح بيضات مخفوقة قليلاً في خليط الهليون، وامزجها تماماً. وفي إناء نظيف وجاف، اخفق ستة بياضات بيض حتى تصير قمة متماسكة، ولكن ليست صلبة. انشر البياضات على خليط الهليون. وبلطف، ضع الخليط في طبق عريض واطبخها 20-25 دقيقة تقريباً، أو حتى يتضح المنفوش.

الهليون المفتت

اخفق ست بيضات كاملة. اجمعها بخليط الهليون وصبها على طبق عريض. ضعه في الفرن، وقلل الحرارة إلى 300°ف، واطبخها قرابة 35- 40 دقيقة، أو حتى يتضح المفتت.

ψ 176. طبق الأنشوفة من دون أنشوفة (أبيكيوس 4. 2. 12) ψ

«خذ شرائح من أسماك مشوية أو مغلية وافرمها بما يكفي لتملأ قدراً من الحجم الذي تريد. ضع عليها الفلفل وأضف قليلاً من السذاب، وأضف ما يكفي من اللكوامين، واكسر بيضات واخفقها فيه، وأضف قليلاً من الزيت، واخلط كل شيء في القدر مع السمك بحيث يصير خليطاً ناعماً. وفي أعلى هذا ضع قنديل بحر، واحرص على أن لا يختلط بالبيض. اطبخها بالبخار حتى لا يختلط قنديل البحر بالبيض، وحين تجف، انثر عليها الفلفل المطحون وقدمها. على المائدة لن يعرف أحد ما الذي يأكله»(51).

توضح هذه الوصفة تلذذ الطباخين الرومانيين في صنع أطباق معقدة تربك المتذوقين فيما يتعلق بمكوناتها الدقيقة. وسوف تعوض بياضات البيض عن قنديل البحر.

2 رطلان من شرائح السمك الأبيض، من أي نوع.

2/1 ملعقة شاي من الفلفل المطحون.

1 ملعقة صغيرة من إكليل الجبل المجفف.

2 2/1 ملعقة كبيرة من صلصة السمك.

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

4 بيضات كاملة مخفوقة.
2 بياض بيضتين.
فلفل مطحون.

1- ضع شرائح السمك في قدر وغطها بالماء البارد. اغلها، واطفئ النار، ودعها تطبخ على الحرارة المتبقية لمدة 8 دقائق، أو حتى تنضج. جفف السمك وقطعه بسكين بحيث يتحول إلى معجون. ثم احتفظ به.
2- اجمع الفلفل وإكليل الجبل وصلصة السمك والبيض كله. أضف معجون السمك واخفقه معه جيداً. صبه في طبق حلوى زجاجي. كوّن مبخرة بوضع إنشين من الماء في قعر قدر عميق له غطاء محكم الإغلاق. ضع عدة أكواب مقلوبة أو أوعية فخارية ووازنها بطبق الحلوى فوق الأكواب المقلوبة. اغل القدر وغطه، ودع خليط البيض يتبخر حتى يطبخ قرابة 20 دقيقة.
3- ارفع الغطاء، صب بياضات البيض المتبقية في الأعلى، وغطه، واجعله يتبخر حتى ينضج بياض البيض. انثر عليه الفلفل وقدمه من طبق الحلوى.

الخضر والبقوليات

عند وصف بليني لأهمية حدائق الخضر، في كتابه «التاريخ الطبيعي»، ذكّر معاصريه بأنه حتى الملوك الذين حكموا في أوائل تاريخ روما كانوا يزرعون حدائقهم الخاصة بأيديهم. وقد ادعى أيضاً أن الطبقات الدنيا كانت تحصل على قوت يومها من حدائقها الخاصة، مؤكداً على الصورة التي تصور الرومان باعتبارهم مزارعين متحضرين(52). وكُرِّس الكتاب الثالث من أبيكيوس للخضر، فانطوى على 21 فصلاً تغطي مختلف أنواع الخضر وطرق طهوها وتبين أهميتها.

ψ 177. الجزر الأبيض المقلي (أبيكيوس 3. 21. 1) ψ

تنطبق جميع الوصفات في الفصل 21 من الكتاب الثالث من عمل أبيكيوس إما على الجزر أو على الجزر الأبيض، وهما من النباتات الشقيقة المتقاربة. وكان يمكن للجزر القديم أن يكون أحمر أو أصفر أو بنفسجياً أو أبيض، لكنه لم يكن مثل الجزر البرتقالي

الموجود حالياً في كل مكان، فهذا الأخير طوره النباتيون الدنماركيون في القرن السابع عشر. وما لم تستطع الحصول على جزر ملون بالشكل الذي يناسب، فاستخدم الجزر الأبيض لكي تبقى مخلصاً لروح الأصل الروماني. ولم يطيب أبيكيوس الخضرة المقلية إلا بالأوينوغارم.

زيت زيتون بقدر الحاجة.

3 جزرات بيضاء، مقشورة ومقطوعة إلى دوائر بحجم 4/1 إنش.

4/1 الكوب من الأوينوغارم (الوصفة 144).

ضع إنشين من الزيت في صحن عميق وسخنه إلى 325°ف. وعلى دفعات، أنزل الجزرات بملعقة مثقبة على الزيت الساخن واقلها حتى يبدأ لونها بالتغير، قرابة 45 ثانية. جففها على مناشف ورقية. وغمسها بالأوينوغارم.

ψ 178. الهندباء المتبلة (أبيكيوس 3. 18. 1) ψ

بقل الهندباء (endive) والهندباء (chicory) والإسكارول (escarole) هي كلها جزء من نوع «الهندباء» (cichorium)، وبحكم كون وصفة أبيكيوس تستعمل الاسم النوعي للنبات، فهناك بعض الإرباك حول النبات الذي يشير إليه بالتحديد. وقد زرع الرومان كلاً من الإسكارول والهندباء وكانوا يجنون بقل الهندباء البري الصغير، ويصير بقل الهندباء البري شديد المرارة إذا جُني قبل نضجه تماماً، وتم توليد الهندباء البري البلجيكي الحديث بالحلاوة، ولذلك لا يناسب هذه الوصفة أبداً.

وجميع أنواع الهندباء كانت تطبخ في العادة لتقليل مرارتها، برغم أن المذاق المرير كان نموذجياً في الخضر الرومانية، بما فيها الخس. وحين تحصد الهندباء طازجة في موسمها، كانت تطبخ فقط بالزيت والبصل المفروم واللكوامين؛ أما للأكل الشتوي في غير موسمها، فكانت تطيب الهندباء المخللة بالعسل.

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

1 بصلة عسقلان مفرومة.

2/1 الرأس من الإسكارول أو الهندباء مغسولة ومجففة ومقسومة إلى قطع مناسبة للأكل.

صلصة سمك للمذاق.

سخن الزيت في مقلاة وأضف بصل عسقلان واخفقه حتى يلين قليلاً. أضف الإسكارول أو الهندباء. اطبخه حتى يذبل قليلاً. طيبه بصلصة السمك وقدمه بدرجة حرارة اعتيادية.

ψ 179. سلَطة الملفوف النيء (كاتو 156) ψ

وعد كاتو أنك بأكل الملفوف النيء المطيب بالخل قبل الطعام، تستطيع أن تأكل وتشرب بحيوية في حفلة، من دون الشعور بالامتلاء الكامل أو بلوغ السكر.

2/1 رأس صغير من الملفوف الأخضر، يُطرح اللب وتقسم الأوراق إلى رقاقات (قرابة أربع مكعبات).

6 ملاعق كبيرة من الخل الأبيض.

الأملاح العطرية (الوصفة 146) للمذاق (اختيارية).

اجمع المكونات واخلطها جيداً. دعها تهدأ لمدة 30 دقيقة قبل الأكل.

> نتاج المزرعة المزدهرة: الملفوف الورقي، الكراث، الخس، الشمندر، الدج السمين، الأرنبة، الخنزير الرضيع.
>
> **مارتيال، المأثورات، 3. 47**

ψ 180. الملفوف، بطريقة أخرى (أبيكيوس 3. 9. 2) ψ

«اقطع السويقات بالنصف واغلها. وتُهرس الأوراق وتطيب بالكزبرة والبصل والكمون والفلفل والباسُم والكاروينم وقليل من الزيت»(53).

1 رأس ملفوف، مقطوعاً بالنصف.

5 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

2/1 الكوب من البصل المفروم.

1 2/1 ملعقة كبيرة من الكزبرة المطحونة.

2 ملعقتا شاي من الكمون المطحون.

ملح وفلفل للمذاق.

4/1 الكوب من خمرة الزبيب، للمذاق.

1- اغل قدراً من الماء كبيراً بما يكفي لاحتمال الملفوف. أضف الملفوف واطبخه حتى تلين الأوراق. أبعده عن القدر، وفرغه، واقطع اللب الخشن؛ اضغط على الملفوف لتفريغه من الماء وافرمه جيداً. احتفظ بالملفوف في وعاء.

2- سخن ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة واقل فيها البصل حتى يلين. أضف الكزبرة والكمون والملح والفلفل. أضف الأبصال المطيبة إلى الملفوف. اخفقه بالخمرة والزيت المتبقي.

Ψ 181. سلَطة الخس (أبيكيوس 3. 18. 2) Ψ

في وصفة أبيكيوس، يُطيّب الخس بالأوكسيبورم والخل واللكوامين؛ وكان يقصد بهذا التركيب جعل الخس أيسر هضماً. وبالإضافة إلى قضايا الهضم، فقد تغير الخس الروماني عبر الزمن من حيث الطعم ومن حيث الموقف الذي اتُّخذ منه في الوجبة. فقد كان الخس الروماني، مثل سوابقه المصرية والإغريقية، مراً ويحتوي على بعض المركبات، ولا سيما اللبنية، التي لها أثر تخديري إلى حد ما، بما يفضي إلى النوم بعد تناوله. وقد قلل التوليد الانتقائي الذي أحدثه الرومان من كمية العصارة اللبنية، وغيّر طعم الخس، وقلل أيضاً من أثره التنويمي. وقد وضع الرومان الأوائل هذه الخاصية التخديرية في صالح الاستعمال الجيد، إذ كانوا يقدمون الخس عند نهاية الوجبة كجزء من دورة الحلويات. وحالما لم يعد الخس باعثاً على النوم، فقد تحول إلى مُطيبٍ (gustatio) أو باعث على الشهية في دورة المطيبات.

وقد وعدت إحدى دعوات الشاعر مارتيال إلى العشاء بسلَطة خس من دون «عشبة الأرغولا الداعرة»، وكان يعتقد أن الأرغولا عشبة شبقية مغلمة غالباً ما تؤكل مع الخس التنويمي من باب «الموازنة»؛ وتقديم واحدة منها قد يلهب الانفعالات الهادئة، ولذلك فإن سلطة خس مارتيال كانت تَعِدُ بأمسية رصينة.

1 رأس خس ملعقي، منظف ومقطع إلى قطع يمكن تناولها.

3 ملاعق كبيرة من الأوكسيبورم (الوصفة 145).

الخل وصلصة السمك للمذاق.

اجمع المكونات جميعاً في وعاء واخلطها جيداً.

ψ 182. الشمندر المسلوق مع صلصة الخل (أبيكيوس 3. 11. 2) ψ

دعت وصفة أبيكيوس إلى طبخ الشمندر ببذور الخردل وتخليله في الخل مع قليل من الزيت. وعلى غرار مشابه، أوصى كولوميلا، في كتابه «الفلاحة»، بطبخ اللفت في خليط من الخل وماء الخردل(54).

4 شمندرات كبيرة، تزال الأوراق.

2 ملعقتان كبيرتان من الملح.

2 ملعقتان كبيرتان من بذور الخردل.

1 كوب من الخل الأحمر، زائداً كمية أخرى للتطييب.

زيت الزيتون للمذاق (أو الزيت الليبورني، الوصفة 189).

1- ضع الشمندرات في قدر مع الملح وبذور الخردل وكوب الخل وأضف الماء حتى يغطيها. اغلها واطبخها حتى تلين، قرابة 45 دقيقة إلى ساعة واحدة، حسب الحجم. فرغها من الماء.

2- حين تبرد الشمندرات بما يكفي للإمساك بها، اقشر جلودها وقطعها إلى أقراص بسمك 4/1 الإنش. واخلطها بزيت الزيتون والخل الإضافي للمذاق.

ψ 183. الحرشف المسلوق (أبيكيوس 3. 19. 1) ψ

الحرشف هو الجد الأعلى للخرشوف، وهو شوك قابل للأكل. ويختلف علماء النبات حول الزمن الذي ظهر فيه الخرشوف، فبعضهم يُرجع تاريخه إلى أواخر العصور الوسطى، في حين يزعم آخرون أنه كان جزءاً من الحدائق الإغريقية - الرومانية. ويصعب الحصول على الحرشف، ولهذا تستخدم هذه الوصفة الخرشوف، الذي يُغلى في هذه الحالة ببساطة ويؤكل مع صلصة تغميس تتكون من صلصة السمك والزيت والبيض المقطع.

2 خرشوفتان.

3 ملاعق كبيرة من سلطة السمك.

2/1 الكوب من زيت الزيتون الخالص.

1 بيضة مسلوقة جيداً، مقشورة ومقطعة.

1- اقتطع إنشين من أعلى الخرشوفتين وافصل الساق في الأسفل. أزل الأوراق الخارجية حتى تصل إلى الأوراق الشاحبة واللينة. وباستخدام مقص، افصل أية أشواك متبقية في أعلى الأوراق.

2- اغل الخرشوفتين في ماء مملح بقوة حتى يلينا. ويعتمد الوقت على حجم الخرشوف ولكنه يمكن أن يستغرق إلى 40 دقيقة؛ وينبغي للسكين أن تخز بسهولة قلبه السميك. أبعده وأفرغه من الماء.

3- اجمع المكونات المتبقية لصلصة التغميس.

4- تناوله بانتزاع الأوراق وتغميس النهايات العريضة قرب القاعدة في الصلصة وقضمها بالأنياب. وحين تأكل الأوراق جميعاً، اقضم اللب الريشي وكل القلب الغض بالصلصة.

ψ 184. خليط المشمش (أبيكيوس 4. 5. 4) ψ

«خذ مشمشات صغيرة نظيفة صلبة، واغمرها في ماء بارد، ثم نظمها في صحن عريض. اجمع الفلفل والنعناع المجفف ورطبها باللكوامين، وأضف العسل والباسُم والخمرة والخل. وصبها في الصحن على المشمشات، وأضف قليلاً من الزيت واطبخها على نار خفيفة. وحين تغلي ثخّنها بالأومولم. انثر عليها الفلفل وقدمها»(55).

يخصص أبيكيوس هذه الوصفة كدورة أولى.

6 مشمشات طازجة، مقسومة بالنصف تزال عنها الأجزاء المتحجرة.

فلفل أسود مطحون للمذاق.

2/1 ملعقة شاي من النعناع المجفف.

3 ملاعق كبيرة من صلصة السمك.

2 ملعقتان كبيرتان من العسل.

4/1 الكوب من خمرة الزبيب.

4/1 الكوب من الخمرة البيضاء.

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

4/1 الكوب من الخل.

1 ملعقة كبيرة من نشا الذرة.

ضع المشمشات على صحن تسخين. أضف الفلفل والنعناع وصلصة السمك والعسل والخمرتين والزيت. فورها حتى يلين المشمش، قرابة 10– 15 دقيقة. اجمع الخل ونشا الذرة وصبهما على الصلصة المغلية. اطبخها حتى تثخن.

ψ 185. الفطر المحمص (أبيكيوس 7. 15. 4) ψ

كان الفطر يحتل مكانة خاصة في الطهو الروماني. وما دام عُرف أنه يُحتمل أن يكون ساماً، فقد صار زاد الكفاف عند الفقراء، وكان الأطباء يوصون بترياقات من الخل والملح للفطر المسموم(56). على أن أنواعاً متعددة منه، بما فيها «البوليطس» (boletus) أو «الخنزيري» (porcini)، كانت تحظى بكثير من الإطراء. وقد ابتكرت أطباق خاصة تسمى «البوليطاريا» (boletaria) لطبخها، وروى بليني، في «التاريخ الطبيعي»، أن الفطر كان «الطعام الوحيد للمنغمسين في الشهوات الذين يطبخون لأنفسهم، مستعملين سكاكين قبضاتها الكهرمان، وأطباقاً فضية»(57). ودعت وصفة أبيكيوس في كتاب «التذوق» إلى طبخ الفطر بقليل من الخمرة وقبضة من السيلانترو، التي تزال قبل التقديم.

2 كوبان من الخمرة البيضاء، مقللة إلى النصف.

6 حُزم من السيلانترو.

4 أونصات من الفطر الزري أو الكريمي، نظيفة ومقطعة.

ملح للمذاق.

ضع الخمرة والسيلانترو والفطر المقطع في صحن تسخين. اغله حتى يلين الفطر ويتشرب ببعض الخمرة. ارفع السيلانترو، وانثر الملح، إذا شئت، وقدمه.

ψ 186. الباقلاء الخضراء (أبيكيوس 5. 6. 1) ψ

تخصص وصفة أبيكيوس «أطباق الرضيع أو الحمل اللذيذة» (الوصفة 165) الباقلاء الطازجة كطبق ملازم. في هذه الوصفة، طبخ أبيكيوس الباقلاء الخضراء في اللكوامين والزيت والكراث المفروم والكمون والسيلانترو. والباقلاء ليست الفاصوليا الطويلة النحيفة الجرابية في الموائد الأمريكية، التي لم تكن معروفة في العالم القديم، بل كانت عضواً في فصيلة «الليقة» (Vicia)، مثل البازلاء، التي يمكن طبخها في الجراب وهي طازجة. أما الفاصوليا الجرابية فلم تكن معروفة في العالم القديم. وربما كانت هذه الوصفة، بمكوناتها

الرخيصة، فول «العمال» الذي وعد الشاعر مارتيال في إحدى دعواته للعشاء بأنه مصحوب «برضيع انتزع من أنياب ذئب ضار». ويوحي تلازم الحمل الرضيع والباقلاء لدى كل من مارتيال وأبيكيوس بأن هاتين الأكلتين كانتا تشكلان زوجاً شائعاً في العالم القديم.

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.
1 كراث، تقتطع الأوراق الغامقة، وينظف ويفرم.
4/3 ملعقة شاي من الكمون المطحون.
2/1 الرطل من فول رومانو الايطالي، أو أي باقلاء ذات جراب صالح للأكل.
4/1 الكوب من صلصة السمك مخففة بنصف كوب ماء.
2 ملعقتا شاي من السيلانترو المطحون.

سخن زيت الزيتون في صحن تسخين واسع. أضف الكراث المفروم والكمون. اطبخها فوق نار معتدلة حتى يلين الكراث، قرابة 4 دقائق. أضف الباقلاء وصلصة السمك المخففة. اطبخها، غير مغطاة، قرابة 7 دقائق، أو حتى تلين الباقلاء ويقل السائل ليكسو حباتها. أضف السيلانترو وقدمها.

ψ 187. العدس مع هريس الكستناء (أبيكيوس 5. 2. 2) ψ

«خذ صحناً جديداً، وضع فيه الكستناء المنظفة بعناية، وأضف الماء وقليلاً من الصودا وضعه على النار ليطبخ. بعد هذا، اسحن في الجرن الفلفل والكمون وبذور الكزبرة والنعناع والسذاب وجذر اللاسر وشيخ الربيع (flea-bane) مرطباً بالخل والعسل واللكوامين؛ أضف الخل للمذاق وصب هذا فوق الكستناء المطبوخة، وأضف الزيت واتركه يغلي. بعد هذا اسحنه في الجرن. تذوقه لمعرفة هل نسيت شيئاً، وإذا نسيت شيئاً ضعه فيه، وأضف أخيراً زيت الخضرة»(58).

تقدم هذه الوصفة دليلاً آخر على أن أبيكيوس كان يكتب للطباخين المجربين: فالوصفة تغفل تماماً مناقشة العدس، وهو مكون مهم فيها، وتهتم حصراً بتحضير الكستناء. والطباخ الخبير هو الذي يردم الفجوات في الوصفة. و«شيخ الربيع» هو عشبة أوروبية ذات مذاق لزج ومر؛ وينوب إكليل الجبل عن السذاب وشيخ الربيع.

1 كوب من العدس الرمادي.

1 كوب من الكستناء المعلبة أو المحفوظة.

2/1 ملعقة شاي لكل من الفلفل الأسود وبذور الكمون والكزبرة والنعناع المجفف وإكليل الجبل المجفف والحلتيت، مخلوطة معاً.

1 ملعقة كبيرة من الخل.

6 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون الصافي أو الزيت الليبروني (الوصفة 189).

صلصة سمك للمذاق.

عسل للمذاق.

1– ضع العدس في قدر وغطه بالماء بارتفاع إنشين. اغله واطبخه حتى يلين، قرابة 30 دقيقة. فرغه من الماء واحتفظ به.

2– في هذه الأثناء، ضع الكستناء المطبوخة في قدر. أضف التوابل المجموعة والأعشاب والخل. أضف نصف الزيت وسخنه على مهل. طيبه بصلصة السمك والعسل للمذاق. صب الكستناء المطيب على العدس، واخلطهما. وزينه بزيت الزيتون المتبقي.

ψ 188. حمص بيرجاموم (جالينوس) ψ

وصف الطبيب جالينوس تحضيرات حمص بسيطة متعددة، ملاحظاً أن أهل مدينته، بيرجاموم، يأكلونه وقد نُثر عليه جبن مجفف مبروش جيداً(59).

2 كوبان من الحمص المجفف، يغطيهما 4 إنشات من الماء البارد ينقعان ليلة كاملة.

4/3 الكوب من الجبنة البارمية المبروشة.

ملح وفلفل للمذاق (أو أملاح عطرية، الوصفة 146).

1– فرغ الحمص المنقع من الماء وضعه في قدر. غطه بالماء النظيف بارتفاع 3 إنشات واغله. قلل الحرارة ليفور واطبخه حتى يلين، تقريباً 45 دقيقة إلى ساعة واحدة.

2– حين يلين الحمص، فرغه من الماء واكسه بالجبنة المبروشة. أضف الملح والفلفل للمذاق وقدمه دافئاً.

البهارات والصلصات

ψ 189. الزيت الليبروني (أبيكيوس 1. 4) ψ

«أضف للزيت الإسباني الجذر الهيليني والقبرصي وأوراق الغار، وكل هذا يجمع ويغربل حتى ينقص إلى مسحوق ذرير جداً، وملح مجفف ومسحوق. اخلط هذه المكونات لثلاثة أيام أو أكثر. بعد هذا اترك الخليط يهدأ لبعض الوقت، وسيعتقد كل شخص أنه الزيت الليبروني»(60).

الزيوت المطيبة تقليد قديم، وكذلك وسيلة لدى الطباخ في محاولة تمرير المكونات الأقل كلفة كمكونات غالية الكلفة. وكانت إسبانيا توفر لإيطاليا الرومانية زيت زيتون رخيصاً، ولذلك ربما كان الزيت الإسباني يمثل عند خبراء الأطعمة مكوناً عادياً لا يثير الاهتمام. وكانت «ليبرونيا» إقليماً غزاه الرومان على امتداد «البحر الأدرياتيكي» يشكل الآن جزءاً من كرواتيا. وتوحي هذه الوصفة أن ليبرونيا كانت تنتج زيت زيتون يقدره العارفون، وهي تحاول أن تمرر الزيت الإسباني الرخيص بخلطه بمكونات تحاكي الزيوت الليبرونية المرغوبة. والهيليني هو «الراسن» (elecampane)، وهي عشبة ترتبط بشيخ الربيع. ويحتوي إكليل الجبل على بعض مرارة هاتين العشبتين النادرتين.

2 ورقتا غار.

1 ملعقة كبيرة من إكليل الجبل المجفف.

1 ملعقة كبيرة من ملح البحر أو الكاشر.

2 كوبان من زيت الزيتون.

اطحن أوراق الغار وإكليل الجبل مع الملح في جرن حتى تصير مسحوقاً. أضفه إلى الزيت ودعه يختلط لمدة أسبوع. صف المسحوق واستعمله لتطييب البقول أو الفول أو الخضر.

ψ 190. خليط الزيتون (كاتو 119) ψ

«أزل النوى عن الزيتون الأخضر الناضج المشروخ وطيبه كما يأتي: افرم الطازج وأضف الزيت والخل والكمون والشمرة والسذاب والنعناع. غطه بالزيت في طبق فخاري وقدمه»(61).

يمكن العثور على وصفات من هذا النوع على موائد الرومان من جميع الطبقات الاقتصادية، من الفلاحَيْن الفقيرين بوكيس وفيلومين في كتاب «التحولات» لأوفيد حتى تريمالكيو الغني في «الساطيرية».

1 كوب من الزيتون المخلوط المنقور.

2 ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون، أو أكثر.

2 ملعقتا شاي من الخل.

4/3 ملعقة شاي من بذور الكزبرة.

2/1 ملعقة شاي من بذور الكمون.

2/1 ملعقة شاي من بذور الشمرة.

2/1 ملعقة شاي من إكليل الجبل المجفف.

2/1 ملعقة شاي من النعناع المجفف.

افرم الزيتون جيداً. انقله إلى وعاء واخلطه بالزيت والخل. اسحن الأعشاب والتوابل في جرن ومدك وطيبها بالزيتون للمذاق، مضيفاً بقدر الضرورة الزيت لخلق مقبل تغميس للخبز.

ψ 191. مقبّل الزيتون المسحون (كولوميلا 12. 49. 5) ψ

«يناسب الزيتون الباوسي على نحو خاص تحضير المحفوظات التي تقدم في أكثر الوجبات فخامة؛ لأنه، حين تعوز الحاجة إليه، يؤخذ من الجرة، وبعد أن يسحن، يخلط بأي مطيب آخر تريد. على أن أكثر الناس يقطعون جيداً الكراث والسذاب مع صغار البقدونس والنعناع، ويخلطونها بالزيتون المسحون؛ ثم يضيفون قليلاً من الخل بالفلفل وقليلاً جداً من العسل أو الميد وينثرونها على قليل من زيت الزيتون الأخضر ثم يغطونها بقبضة من البقدونس».

حسب كولوميلا، يمتاز الزيتون الباوسي بلون «مبيض»، مما يشير إلى نوع خاص من الزيتون من المرجح أنه يقتطف قبل النضج.

1 كوب من الزيتون الأخضر المنقور والمفروم.

1 ملعقة كبيرة من الكراث الطازج المفروم.

1 ملعقة شاي من أوراق إكليل الجبل الطازجة المقطعة.

4 حُزم من البقدونس مفرومة.

8 أوراق نعناع مفرومة.

1 2/1 ملعقة كبيرة من الخل.

فلفل أسود مطحون للمذاق .

2 ملعقتا شاي من العسل.
2 ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.
حُزم بقدونس كاملة للتنميق.
اجمع المكونات جميعاً ونمقها بالبقدونس الكامل.

ψ 192. الأترج المحفوظ (أورياسيوس 1. 64: 1. 3) ψ

كان الطبيب أورياسيوس، الذي عاش جزءاً من حياته في برجاموم، بالقرب من الساحل الغربي من تركيا، على معرفة بالأترج (citron)، وهي فاكهة الكباد (citrus) الأولى التي وصلت إلى الشرق الأدنى والبحر الأبيض المتوسط من وسط آسيا. وقد لاحظ بنيتها الثلاثية: اللحاء الخارجي، واللب الإسفنجي الأبيض، والفاكهة الحامضية، وروى أن الناس غالباً ما ينقعون أجزاء منها في الخل قبل أكلها. وربما كانت الوصفة سابقة أولى لليمون المحفوظ الذي عُثر عليه في مطابخ شمال إفريقيا والشرق الأدنى ووسط آسيا. وسوف ينوب الليمون في هذه الوصفة عن قريبه النباتي: الأترج.

2 ليمونتان.
خل أبيض بقدر الحاجة.
1 ملعقة كبيرة من الملح.

اقطع الليمونات إلى أرباع وضعها في وعاء زجاجي نظيف. انثر عليها الملح. صب الخل فوق الأرباع، وتأكد أنه غمرها تماماً. ضعه جانباً لمدة ثلاثة أسابيع، أو حتى يلين اللب الإسفنجي. استعمل قطعاً صغيرة منه في كميات قليلة للتطييب الحاد لأي من الأطباق في هذا الفصل.

ψ 193. الخردل (كولوميلا 12. 57. 2) ψ

تعليمات كولوميلا لتحضير بذور الخردل مطولة للغاية، وتنطوي على تنقيعها وطحنها ومعالجتها بالنتر (nitre) للقضاء على المرارة فيها. والنتر هو عامل الحفظ في نترات البوتاسيوم؛ وتوحي بعض الأدلة أنه عامل سرطاني، ولذلك فقد حُذفت هذه الخطوة. وحالما تعالج البذور، فإنها تطحن مع اللوز أو جوز الصنوبر، ويضاف الخل للمساعدة في تلطيف عضة بذور الخردل. وتباهى كولوميلا قائلاً إن الخردل، إذا ما أُعد إعداداً جيداً،

له «إشراق رائع».

3 ملاعق كبيرة من بذور الخردل.

1 ملعقة كبيرة من جوز الصنوبر.

1 ملعقة كبيرة من اللوز.

2/1 الكوب من الخل.

اطحن بذور الخردل جيداً مع الجوز في جرن ومدك حتى يصير لها قوام مسحوق. اخلطه بالخل ودعه يهدأ ليثخن.

ψ 194. بديل السمكة المملحة (أبيكيوس 9. 13. 3) ψ

«اجمع من الكمون بقدر ما تستطيع أن تغرف أصابعك الخمس، ونصف الكمية من الفلفل، وفص ثوم مقشور واحد. صب عليها اللكوامين، وأضف قطرات قليلة من الزيت. هذا شيء ممتاز للمعدة المريضة، وهو يسهل الهضم»(62).

يوحي الاستعمال غير العادي للثوم والمقادير غير الدقيقة، قياساً بالأوزان المقدمة في الأونصة التي أُعطيت في الأوكسيغارم (الوصفة 143)، والأوكسيبورم (الوصفة 145)، والأملاح العطرية (الوصفة 146)، أن هذه الوصفة بدأت كعلاج شعبي. وتستخدم كتوابل كثيفة، مثل تاباسكو وصلصة ووسترشير، للحوم أو الخضر أو الحبوب، أو يؤخذ منها مقدار ملعقة كمساعد على الهضم.

1 ملعقة كبيرة من بذور الكمون.

2/1 ملعقة كبيرة من حب الفلفل.

1 فص ثوم مقشور.

2 ملعقتا شاي من صلصة السمك.

زيت زيتون بقدر الحاجة.

اسحن الكمون وحب الفلفل والثوم في جرن ومدك. انقلها إلى وعاء واخلطها بصلصة السمك والزيت لصنع معجون.

ψ 195. صلصة الإسكندرية (أبيكيوس 10. 1. 7) ψ

أوصى أبيكيوس بهذه الصلصة للأسماك. والنكهتان الحلوة والحامضة للزبيب والخمرة

وخمرة الزبيب، إذا ما جمعت مع الفلفل الروماني الأسود في العادة والخشخاش وصلصة السمك والزيت، تصلح بصورة خاصة مع التونة أو سياف البحر أو السردين أو أي سمك دهني آخر.

2/1 ملعقة صغيرة من حب الفلفل الأسود المكسر.

4/3 ملعقة صغيرة من بذور الكرفس، مهروسة.

3 ملاعق كبيرة من الزبيب الذهبي.

3/1 الكوب من الخمرة الحمراء أو البيضاء.

3 ملاعق من خمرة الزبيب.

2 ملعقتا شاي من صلصة السمك.

2 ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.

1 ملعقة شاي من نشا الذرة المذوب في ملعقة كبيرة من الماء.

1 ملعقة كبيرة من السيلانترو المفروم.

اجمع حب الفلفل وبذور الكرفس والزبيب والخمرة وخمرة الزبيب وصلصة السمك وزيت الزيتون في صحن. اغله وقلل الحرارة ليفور، واطبخه قرابة دقيقتين. أضف محلول الماء ونشا الذرة واغله من 1–2 دقيقة ليثخن. اخلطه بالسيلانترو المفروم وقدمه.

ψ 196. الصلصة البيضاء (أبيكيوس 7. 6. 4) ψ

كانت هذه الوصفة غير العادية من كتاب «فن الطبخ» لأبيكيوس تثخن بالخبز البائت المتروك؛ والغريب أيضاً أن تستلزم الخمرة المتبلة في قائمة المكونات، وهي ما يحضر بخلط الخمرة في قليل من الزعفران والعسل والفلفل. وشملت المكونات الأخرى الفلفل واللكوامين والخمرة الصرف والسذاب والبصل ولباب الصنوبر. وخصص أبيكيوس هذه كصلصة للحوم.

2 ملعقتا شاي من صلصة السمك.

4/3 الكوب من الخمرة البيضاء.

1 قبضة من الزعفران.

4/1 ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون.

1 ملعقة كبيرة من العسل.

2/1 ملعقة شاي من إكليل الجبل المجفف.

1 ملعقة كبيرة من البصل المفروم.

1 ملعقة كبيرة من جوز الصنوبر المطحون في الجرن.

1 ملعقة كبيرة من فتات الخبز.

2 ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.

اجمع المكونات جميعاً في صحن. اغله وفوره حتى يلين فتات الخبز ويثخن الصلصة، فتصدر عنه نكهة كحول طازجة، قرابة 10 دقائق. مرر الصلصة من خلال غربال جيد لتليين النسيج.

المعجنات والحلويات

ψ 197. بنبون التين (كولوميلا 12. 15. 3. 4) ψ

«بعض الناس...يجمع (التين المجفف إلى حد ما) في أحواض فخارية أو حجرية، ثم بعد غسل أرجلهم، يسحقونها بأقدامهم ليصنعوا منها غذاء ويخلطوها بالسمسم المحمص والأنسون المصري وبذور الشمر والكمون. وحين يسحقونها سحقاً جيداً ويخلطونها بالكتلة الكاملة من التين المسحون، يغلفون كرات من الخليط ذات حجم متوسط بأوراق التين...ثم يجففونها».

يعتمد نجاح هذه الوصفة على كون التين ما زال يحتفظ برطوبة كافية لتطويعه. أما إذا كان التين المجفف يبدو ذا جلد متين، فاسلقه بسرعة جداً في الماء المغلي لتليينه قليلاً.

1 رطل من التين المجفف.

4/1 الكوب من بذور السمسم، محمصة في فرن في 325°ف لمدة 5 دقائق.

2 ملعقتان كبيرتان من بذور الشمرة.

2 ملعقتا شاي من بذور الكمون.

اجمع المكونات جميعاً في خلاط أطعمة. اخلطها لتشكيل معجون لزج مكتنز. خذ قطعاً منه بحجم الجوز ودورها في كرات.

للأفارقة والإسبان عادة فريدة من نوعها في تنظيم تينهم على شكل أزهار أو نجوم وتركها تجف في الشمس. ثم تخزن بعد ذلك كحلويات شتاء عجيبة(63).

Ψ 198. فطائر الجبن بالعسل وبذور الخشخاش (كاتو 79) Ψ

قدم كاتو وصفة عن كرات جبن مقلية في العمق مدورة في العسل وبذور الخشخاش في كتابه «عن الزراعة». وبرغم أن الوصفات الرومانية لا تميز بين أنواع العسل المختلفة، فإن كتاباً مثل بليني ميزوا بين أنواع العسل على وفق مكان أصله. ومن منظور الطباخين، إنما تتنوع نكهة العسل استناداً إلى ما إذا كان العسل قد جُنيَ من نحل يجمع لقاحه من الخزامى أو الزعتر أو الكستناء أو براعم أخرى. وكلما ازداد العسل سواداً، ازدادت النكهة حلاوة. وفي كثير من الأغراض، تعطي أصناف الأعشاب المرهفة مذاقات أكثر طيباً.

1 2/1 الكوب من جبنة الريكوتا، مجففة من الرطوبة الزائدة.

1 2/1 – 2 كوب من دقيق السميد، أو حنطة جميع الأغراض بقدر الحاجة.

2 كوبان من زيت الزيتون الخالص أو زيت بذور العنب .

1 كوب من العسل.

2/1 الكوب من بذور الخشخاش.

1– اجمع الجبنة مع ما يكفي من الدقيق للحصول على كتلة تحافظ على شكلها. ويعتمد مقدار الكمية المطلوبة من الدقيق على محتوى الرطوبة في الجبنة ونوع الدقيق المستعمل.

2– ضع الزيت في قدر عميق وسخنه إلى 360°ف، يقيسها محرار الشحم العميق. شكل الجبنة في كرات صغيرة، وأنزلها برفق إلى الزيت الساخن، واطبخها حتى تصير رمادية التوهج وتتحول إلى رمادية من جميع الجهات. وحين تتوهج، جففها بسرعة على منشفة ورقية، وغمسها في العسل، ومررها على بذور الخشخاش. قدمها دافئة.

Ψ 199. التمور المقلية بالعسل (أبيكيوس 7. 13. 1) Ψ

حشت إحدى الوصفات المثيرة عند أبيكيوس التمور الحلوة بالجوز والفلفل الأسود، ونثرت عليها الملح، ومررتها على العسل الساخن. والتأليف بين الحلو والمالح ونكهات التوابل لذيذ.

15 جوزة كاملة.

فلفل أسود مطحون للمذاق.

15 تمرة منزوعة النوى.
ملح البحر للمذاق.
1 2/1 الكوب من العسل.

1- افرم ثمار الجوز جيداً وطيبها بالفلفل. واحش كل تمرة بقليل من مزيج الجوز. انثر عليها الملح.
2- سخن العسل في صحن. أضف التمور المحشوة وفورها على مهل لمدة 10 دقائق. قدمها ساخنة في شراب العسل، وانثر عليها المزيد من الملح والفلفل إذا رغبت.

ψ 200. المعجنات المقلية بالعسل والفلفل (أبيكيوس 7. 13. 6) ψ

«خذ أفضل دقيق حنطة واطبخه في ماء ساخن حتى يشكل معجوناً صلباً جداً، ثم انشره على صحن. وحين يبرد، قطعه للحلويات، واقله في أفضل زيت. ارفعه عن النار، وصب فوقه العسل، وانثر عليه الفلفل وقدمه. وهذا أفضل إذا أخذت الحليب بدل الماء»(64).

4/3 الكوب من الحليب.
2 كوبان من دقيق جميع الأغراض.
2 كوبان من زيت الزيتون، أو أكثر حسب الحاجة للقلي.
العسل والفلفل الأسود بقدر الحاجة.

1- اجمع الحليب والدقيق في قدر واغله. قلل الحرارة واطبخه ليشكل معجوناً ثخيناً.
2- انشر المعجون على صحيفة خبز ليبرد. حين يبرد، قطع المعجون إلى أشرطة بعرض إنشين وطول 3 إنشات.
3- سخن الزيت إلى 360°ف تقرأها في المحرار المغروز. واعمل على شريطين من العجينة أو ثلاثة كل حين، اقل العجينة حتى تصير رمادية متوهجة. جففها على مناشف ورقية. وحين يجري قلي العجينة كلها، ضع عليها العسل والفلفل الأسود.

ψ 201. كعك الخمرة الحلوة المشرب بالحليب (أبيكيوس 7. 13. 2) ψ

«أزل القشرة عن أفضل كعك الخمرة الحلوة الإفريقي وشربه بالحليب. حين تتشبع، ضعها في

الفرن – ولا تتركها طويلاً حتى لا تجف. أخرجها ساخنة، صب عليها العسل، اثقبها لتجعلها تمتص العسل. انثر عليها الفلفل وقدمها»(65).

1 وصفة كعك النبيذ (الوصفة 138) مشطورة بالنصف.

1 2/1 الكوب من الحليب.

2/1 الكوب من العسل.

فلفل أسود مطحون للمذاق.

1– سخن الفرن إلى 350°ف. ضع كعكات النبيذ على الجانب في قدر طبخ وصب الحليب فوقها. اقلب الكعك عدة مرات لامتصاص الحليب. وأهمل الحليب الذي لا يتم تشربه.

2– اطبخ الكعك لمدة 20 دقيقة. أخرجه من الفرن، اثقبه بسيخ، وصب العسل فوقه لينقع الكعك. انثر عليه الفلفل الأسود بغزارة.

ψ 202. التوت الشوكي المحفوظ (أبيكيوس 1. 12. 6) ψ

خصصت وصفة لدى أبيكيوس لحفظ التوت الشوكي في عصير عنب مكثف إناءً زجاجياً للإبقاء على الفاكهة؛ وكان الزجاج قد بدأ يكتسب الشهرة في روما مع ابتكار نفخ الزجاج في القرن الأول ق. م، وهذا ما جعل صناعة الزجاج أسرع وأرخص.

3 حُزم من التوت الشوكي.

الديفروتم (الوصفة 142)، بقدر الحاجة.

1– اغمر جرة تعليب زجاجية بحجم كوارت واحد في الماء المغلي. دعها تجف في الهواء (ولا تستعمل قماشة؛ فقد يكون فيها بكتيريا وتفسد الفاكهة). ضع نصف التوت الشوكي في الجرة.

2– ضع التوت الشوكي المتبقي في غربال جيد وحركه لإخراج العصير والديفروتم وصبهما فوق التوت الشوكي في الجرة، مضيفاً عليه المزيد من الديفروتم بقدر الحاجة لتغطية الحبيبات.

ψ 203. الإجاص في النبيذ المغلي (فارون 1. 49) ψ

«يظل الإجاص الأنيسي أفضل حين يوضع في النبيذ المغلي».

كان الإجاص الأنيسي يُجنى متأخراً عن الموسم، مما يضمن نضجه. وخزن الإجاص في عصير عنب مغلي أو ديفروتم (الوصفة 142) من شأنه أن يطيل في حياة حفظه بقطع الأوكسجين ومضاعفة السكر في الإجاص، مما يجعله يتصرف كواقٍ. وتستطيع أن تحضر منه الكمية التي تشاء. إذا كان الإجاص لديك ناضجاً، فحسبك أن تقشره، وتضعه في حاوية نظيفة، وتغمرها بشراب الديفروتم. واحفظها في مكان بارد مظلم، مثل القبو. أما إذا كان الإجاص صلباً، فاقشره، وضعه في قدر مع ديفروتم أثخن، ثم اغله بلطف حتى يلين الإجاص ويقل الديفروتم. احفظه مغموراً بالديفروتم.

الأشربة

كانت مزارع الكروم الرومانية مشغولة بتجهيز الأعناب التي تجد استعمالاتها المتعددة في المطبخ وعلى المائدة. إذ كان يمكن أن تظهر الأعناب طازجة على المائدة، أو تعصر وتحول إلى عصير، يسمى أيضاً بالنبيذ. ويمكن للنبيذ أن يخمر ليصير خمرة، وإذا استمر تخميره أبعد، فسيتحول إلى خل. كما كان النبيذ يشكل الأساس لمكونات طهوية مستعملة على نطاق واسع مثل «الديفروتم» (الوصفة 142).

ومن التحديات التي واجهها الرومان كان ميل الخمور إلى التحمض والتحول إلى خل نتيجة التخمير الثاني؛ وبالرغم من أن الرومان أتقنوا نفخ الزجاج، فإنهم لم يكونوا يحفظون الخمور في قنانٍ زجاجية، بل يحفظونها في براميل، أو في العادة، في زقاق الأمفورا الطينية، التي لم تكن محكمة الإغلاق عن الهواء. واستناداً إلى نوعية الطين والفخار المستخدم، فإن حياة الخزن الفاعلة للخمرة كان يمكن الحد منها قبل تحويلها إلى خل. وكانت نوعية الخمرة هماً شاغلاً للرومان الأثرياء. وقد حذّر كاتو في المقطع 25 من كتابه «حول الزراعة» أن على ملاك الضياع أن يتأكدوا من استعمال العنب الناضج تماماً في صنع الخمور؛ وإلا فإن القليل يضر بسمعة الضياع.

ψ 204. الخمرة البيتية (كاتو 104) ψ

«ضع 10 ربعيات من النبيذ في خابية وأضف ربعيتين من الخل الحاد، وربعيتين من شراب العنب،

و50 ربعية من الماء الصافي. اخلطها بعصا 3 مرات كل يوم لمدة 5 أيام متتابعة. أضف 64 بنتة من ماء البحر القديم، وضع الغطاء على الخابية واختمها 10 أيام. وسوف تكفيك هذه الخمرة لفترة طويلة. وإذا ظل منها شيء، فستكوّن خلاً حاداً وجيداً جداً»(66).

المقصود بهذه الخمرة المخففة إلى حد كبير هم أهل الأسر، أي العمال والعبيد الذين يديرون الضياع الريفية الكبرى للرومان الأغنياء، وليس موائد الملاك المترفة. وكان الشراب رخيص الصنع، ينطوي على محتوى كحولي منخفض. وكانت الربعية وحدة قياس أقل قليلاً من سبعة غالونات (وأكثر قليلاً من 55 بنتة). وهكذا فإن الوصفة الأصلية تحضر ما يزيد على 400 غالون من الخمرة البيتية، مع ماء بحر يتكون من أقل من 10 بالمائة من الخليط.

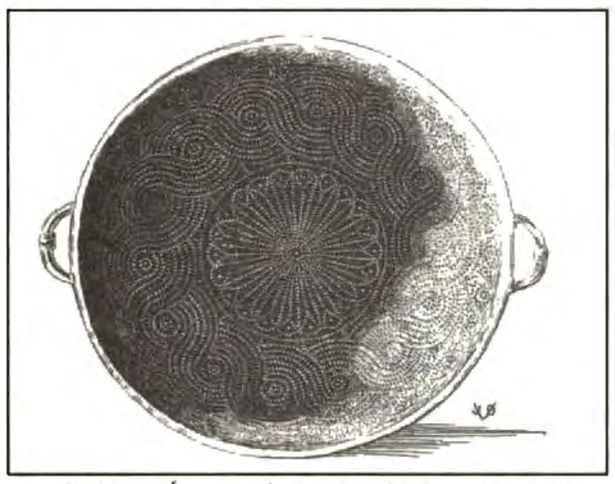
2 ملعقتان كبيرتان من ملح الكاشر.

16 كوباً من الماء.

1 كوب من الديفروتم (الوصفة 142) يُغلى ليقل إلى النصف.

1 زجاجة (750 مليلتر) من الخمرة الحمراء أو البيضاء.

8/5 الكوب من الخل.



مصفاة خمرة تستعمل لإزالة التوابل المنقوعة في أشربة مثل الخمرة المتبلة بالعسل. نقلاً عن جوزيف همر فيهلنغ: الطبخ والأكل في الإمبراطورية الرومانية.

سخن الملح في الماء في قدر بسعة 6 كوارتات حتى يذوب الملح. اطفئ الحرارة وأضف المكونات الباقية. وإذا سمح الوقت، فغطها بكيس جبني ودعها تهدأ 5 أيام، واخفقها عدة مرات كل يوم. وإلا فيمكن استخدامها فوراً.

ψ 205. بوسكا ψ

مثل الخمرة البيتية، كانت البوسكا شراباً مخففاً بقوة، لكن النكهة الضمنية فيه خلّيّة.

وكان يمكن للبوسكا، بوصفها شراباً منعشاً للغاية، مشابهاً لليمون، أن تُخلط بالأعشاب وتقدم للجنود في الجيش الروماني. ولعل «الإسفنجة المنقعة بالخل»، التي قُدِّمت إلى يسوع عند صلبه، كانت إسفنجة منقعة بالبوسكا. وبرغم الإشارات إلى الشراب، فلا يبدو أنه بقيت أية وصفات له.

1 2/1 الكوب من الخل.

2/1 الكوب من العسل.

1 ملعقة كبيرة من بذور الكزبرة المهروسة.

4 أكواب من الماء.

اجمع المكونات جميعاً في قدر. اغله حتى يذوب العسل. أبعده عن النار ودعه يبرد في درجة حرارة اعتيادية. صف بذور الكزبرة بتمريرها في مصفاة ذات كيس جبني وقدمه.

ψ 206. الخمرة المتبلة بالعسل (أبيكيوس 1. 1. 1) ψ

Conditum Paradoxum

الخمور المخلوطة بالعسل، التي تسمى عموماً بـ«المُلسوم» (mulsum)، كانت تقدم كمشهيات في حفلات العشاء الرومانية. وهذه الوصفة واحدة من وصفات قليلة جداً في كتاب أبيكيوس تقدم كميات دقيقة للمكونات، مما يوحي بأنها ظهرت في الأصل كعلاج طبي.

وطبخ العسل وقشطه غير ضروري مع العسل المصفى الحديث. وإذا لم تستطع العثور على تمور ذات نوى، فالوصفة تصلح تماماً مع التمر بلا نوى. والمستكاء (mastic) مادة صمغية تستخرج من لحاء شجيرة تدعى (pistacia lentiscus)، وهي شجيرة لا تنمو إلا في شرق المتوسط. وما زالت تستخدم في بعض المعجنات الإغريقية والتركية وكمنعش للتنفس.

«15 ليبرة من العسل توضع في جرة برونزية تحتوي أصلاً على كأسين من الخمرة، وهكذا تنقص الخمرة بالغلي وأنت تطبخ العسل. وهذا يعني أن تسخنه على نار بطيئة لخشب جاف، وتخفقه بعصا وهو على النار؛ وإذا بدأ يفور، فيوقف الفوران برشة من الخمر؛ وعلى أية حال، فإنه سيتناقص حين يتم إبعاد الحطب عنه، وإذا برد، أشعله من جديد. وينبغي تكرار هذا مرة ثانية وثالثة؛ ثم يجري

إبعاد المزيج عن الموقد، وفي اليوم التالي، يقشط. بعد ذلك 4 أونصات من الفلفل، 3 سكربلات من المستكاء، 1 درام من ورق الغار والزعفران، 5 أحجار من التمور المحمصة، والتمور نفسها يجب أن تكون ملينة بالخمرة إلى معجون ناعم. حين يجهز كل ذلك، صب عليه 18 كأساً من الخمرة الناعمة. وإذا كان الناتج النهائي مراً، فإن الفحم سوف يحسنه»(67).

1 زجاجة من الخمرة البيضاء.
1 كوب من العسل.
1 ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون.
1 ورقة غار صغيرة.
4/1 ملعقة شاي من المستكاء المسحونة.
1 حزمة زعفران.
2 تمرتان، مع النوى إذا أمكن.

1- ضع جميع المكونات عدا نصف كوب من الخمرة في قدر وأضف العسل. اخفقها وسخنها بما يكفي لتذويب العسل. أضف الفلفل وورقة الغار والمستكاء والزعفران. أبعدها عن النار.
2- أخرج النوى من التمور إذا لم تكن منزوعة النوى. ضع نوى التمور في صحن تسخين صغير وحمصها بلطف فوق لهب ضئيل حتى يتغير لونها قليلاً. أضفها إلى مزيج الخمرة. (ويمكن الاستغناء عن هذه الخطوة إذا كانت التمور منزوعة النوى).
3- نعّم التمور بنصف الكوب المتبقي من الخمرة البيضاء. صفها في خلاط أو اهرسها في جرن. وأضفها إلى مزيج الخمرة. اخفقها لتختلط ودعها تتداخل لعدة ساعات، أو مثالياً، ليلة كاملة. صفها وقدمها في درجة حرارة اعتيادية أو باردة.

حسب ما ينقله بليني، فلم يكن مسموحاً لأمهات الرومان أن يشربن الخمرة في الأيام الأولى من تأسيس روما؛ وقد قيل إن رومولوس برّأ إغناطيوس ماتينوس من جريمة القتل بعد أن أهوى على زوجته بهراوة حتى الموت لشربها الخمرة من خابية(68).

ψ 207. هيدروميل (كولوميلا 12. 12) ψ

الهيدروميل شراب يصنع من الماء والعسل ويترك ليختمر في الشمس. وفي هذه الوصفة يجري الإبقاء على الاختمار من خلال التدخين الضوئي، بما يذكرنا ببعض أنواع الويسكي. ويعتقد بعض الأنثروبولوجيين أن الهيدروميل البدائي، المصنوع من العسل، وهو أحلى من العنب، كان أول شراب مخمر يكتشفه الإنسان القديم. ولكون المستويات الكبيرة من السكر أسهل تخميراً، فربما كان الهيدروميل أسهل سيطرة بكثير من صناعة الخمرة أو البيرة.

«هناك أكثر من طريقة واحدة لصنع ماء العسل...يأخذ آخرون، ممن لا يعبأون بترك ماء المطر يتحول إلى بول، الماء الزلال ويغلونه حتى ينقص إلى ربع حجمه؛ وحين يبرد، إذا أرادوا تحضير ماء عسل حلو، يخلطون سدساً [مقاس سوائل – م] من العسل بسدسين من الماء، أو يخلطون ثلاثة أرباع (dodrans) من العسل بسدس من الماء، وبعد أن ينتهوا من هذه التحضيرات، يصبونه في إبريق. وحين يوضع الإبريق في الشمس أربعين يوماً...يخزنونه في علية تستقبل الدخان من الأسفل».

كان القدماء يستخدمون أكياساً جلدية حيوانية مرنة لختم الحاويات بينما يتخمر العسل. استخدم مغلاق الهواء، الذي يتوافر في مخازن تجهيز صناعة الخمور، أو بالوناً لختم الحاوية واسمح بتمدد الغازات الذي يصدر عن تخمر العسل(69).

1 كوب من العسل، يفضل الطازج.

4 أكواب من الماء.

1– اجمع العسل والماء في قدر واسع واخفقه لتذويب العسل. غطه بمنشفة لحفظه من الغبار. كرر خفقه عدة مرات في اليوم لثلاثة أيام أو أربعة، أو حتى ينتفخ المزيج. ويعتمد الزمن على دفء الغرفة وعدد الخمائر المحيطة وكميتها.

2– انقل المزيج إلى إناء زجاجي نظيف واسع ذي رقبة ضيقة نسبياً. ضع مغلاقاً أو بالوناً كبيراً فوق رقبة القنينة الزجاجية لمنع دخول خمائر إضافية يمكنها أن تخمر المزيج أكثر وتحوله إلى خل. دع المزيج يستمر عدة أسابيع، حتى يكف عن الانتفاخ.

هوامش الفصل الرابع: روما القديمة

(1) كاتو: في الفلاحة، ترجمة وتعليق: أندرو دالبي (المملكة المتحدة: 1998)، الفقرة 2.

(2) بليني الأكبر: التاريخ الطبيعي، ترجمة: وليم راكهام و.هـ.س. جونز (لندن وكامبرج: مطبعة جامعة كامبرج، 1938– 1963، 9، 79، 30، 167– 72.

(3) كاتو، الفقرات 56، 57، 58.

(4) أوفيد: الأعمال، ترجمة: فرانك جوستوس ميلر وغولد، ط2، (لندن: مطبعة جامعة هارفارد، 1977– 89) التحولات، الكتاب الثامن، 629– 78. [انظر: التحولات، ترجمة أدونيس، المجمع الثقافي، الإمارات، 2002، ص 480].

(5) فرجيل المنحول: السلطة الريفية، في: ملحق بأعمال فرجيل، ترجمة: رشتن فيركلوغ وغولد (كامبرج: مطبعة جامعة هارفارد، 1999– 2000).

(6) مارتيال: المأثورات، تحرير وترجمة: شاكلتون بيلي (كامبرج: مطبعة جامعة هارفارد، 1993)، 10– 48.

(7) بلوتارخ (أو فلوطرخس): الأخلاق، ترجمة فرانك بابيت (لندن: مطبعة جامعة هارفارد، 1927– 67)، قضايا الأكل، 2,9. [وذهب بعض العرب إلى ما يشبه هذا الرأي، فقد نقل أبو حيان التوحيدي في الإمتاع والمؤانسة 171/1: كل شاة يتناول الذئب من لحمها يكون لحمها حلواً لذيذاً].

(8) كليمنت الإسكندري: المسيح المعلم، ترجمة: سيمون وود (نيويورك: آباء الكنيسة، 1954)، 2,1. 15، 2,2. 33، 2,2,35.

(9) بيترونيوس: الساطيرية، ترجمة وتعليق وتحرير: سارة رودين (إنديانابويس: 2002)، 22، 24، 25، 28.

(10) ستاتيوس: سيلفا، ترجمة ج. هـ. موزلي (لندن: مطبعة جامعة هارفارد، 1928)، 44– 50.

(11) ماري إيلا ملهام «دفاعاً عن الهمبرغر: أبيكيوس والطبخ الروماني»، فيرجيليوس، 12، (1966): 46.

(12) أوريباسيوس: تغذية إمبراطور: الكتب من واحد إلى أربعين من التحضيرات الطبية، ترجمة وتعليق: مارك غرانت (ليدن: 1997) :2:2–4.

(13) بليني: التاريخ الطبيعي، تحرير: جون بوستوك ورايلي (لندن: 1855–57)، 18، 27.

(14) جالينوس: «أنواع الحنطة»، في: حول الأطعمة والأغذية، ترجمة: مارك غرانت (لندن: روتلج، 2000).
(15) كاتو: في الفلاحة، ترجمة: وليم دافيس هوبر ومراجعة: هاريسن بويد آش (كامبرج: مطبعة جامعة هارفارد)، 1935.
(16) بليني (بوستوك ورايلي).
(17) جالينوس: «الحنطة».
(18) أبيكيوس: فن الطبخ، ترجمة نقدية، بقلم: باربرا فاولر وإليزابيث روزنبوم (لندن، 1958).
(19) كاتو (هوبر).
(20) بليني (بوستوك ورايلي)، 18. 29. 109—14.
(21) كاتو (هوبر).
(22) جالينوس: «الخبز المصفى»، في: الأطعمة والأغذية.
(23) كاتو (دالبي).
(24) كاتو (دالبي).
(25) بليني (ركهام)، 18. 17. 77.
(26) سالي غراينغر: «نحو صلصة رومانية أصيلة، أو هل نستطيع التوصل حقاً إلى ما كان اللكوامين؟»، في: الأصالة، محاضر 2005 لندوة أوكسفورد عن الطعام والطبخ (ينشر قريباً).
(27) أبيكيوس (فاولر وروزنباوم).
(28) كاتو (دالبي).
(29) كولوميلا: في الفلاحة، ترجمة: هاريسن بويد آش (مطبعة جامعة هارفارد، 1948—55)، 12. 19؛ بليني (ركهام))، 80.
(30) أبيكيوس (فاولر وروزنباوم).
(31) غراينغر: «نحو صلصة رومانية أصيلة».
(32) أبيكيوس (فاولر وروزنباوم).
(33) أبيكيوس (فاولر وروزنباوم).
(34) كرستوفر كروكوك وسالي غراينغر: «السلطة الريفية: إعادة نظر في المائدة الفلاحية»،

في: الوجبة، محاضر 2001 لندوة أوكسفورد عن الطعام والطبخ، تحرير: هارلن وولكر (المملكة المتحدة، 2002).
(35) كاتو (هوبر).
(36) كاتو (هوبر).
(37) أبيكيوس: فن الطبخ، ترجمة وتعليق: جوزيف دومر فيهلنغ (شيكاغو، 1936؛ أعيد طبعها: نيويورك: دوفر: 1977).
(38) أبيكيوس (فيهلنغ).
(39) أبيكيوس (فيهلنغ).
(40) كاتو (دالبي).
(41) أبيكيوس (فيهلنغ).
(42) أبيكيوس (فيهلنغ).
(43) أبيكيوس (فيهلنغ).
(44) أبيكيوس (فاولر وروزنباوم).
(45) أبيكيوس (فاولر وروزنباوم).
(46) أبيكيوس (فيهلنغ).
(47) أبيكيوس (فاولر وروزنباوم).
(48) فارون: في الزراعة، ترجمة: وليم ديفس هوبر، مراجعة: هاريسون بويد آش (لندن: مطبعة جامعة هارفارد، 1934)، 3. 15.
(49) كاتو (دالبي).
(50) أبيكيوس (فاولر وروزنباوم).
(51) أبيكيوس (فاولر وروزنباوم).
(52) بليني (ركهام).
(53) أبيكيوس (فيهلنغ).
(54) كولوميلا 12. 57.
(55) أبيكيوس (فاولر وروزنباوم).
(56) سيلسوس: في الطب، ترجمة: و. غ. سبنسر (لندن: مطبعة جامعة هارفارد، 1935–38)، 5، 27.

(57) بليني (بوستوك وروزنباوم).
(58) أبيكيوس (فيهلنغ).
(59) جالينوس: «الحمص»، في: الأطعمة والأغذية.
(60) أبيكيوس (فاولر وروزنباوم).
(61) كاتو (هوبر).
(62) أبيكيوس (فاولر وروزنباوم).
(63) كولوميلا، 12. 15. 5.
(64) أبيكيوس (فاولر وروزنباوم).
(65) أبيكيوس (فاولر وروزنباوم).
(66) كاتو (دالبي).
(67) أبيكيوس (فاولر وروزنباوم).
(68) بليني (ركهام).
(69) ساندور إليكس، كاتز: التخمير البري: نكهة الأطعمة المزروعة وتغذيتها وصنعتها (وايت ريفر جانكشن، 2003)، 124– 29.

أصناف طعام مقترحة

كانت أصناف الطعام السخية لدى الطبقات الثرية أمراً مألوفاً، ما دام الأثرياء يستضيفون في العادة كثيراً من الناس في حفلات العشاء. ولا يتوقع أن تمثل واحدة منها عينة على كل شيء، غير أن المضيف كان يحاول أن يستقطب إعجاب ضيوفه بصفٍّ طويل عريض من الأطباق يختارون منه ما يشاؤون. وتقدّم البقايا في فطور اليوم التالي أو غدائه، كما أنها تشكل زاد طاقم البيت.

1. بلاد الرافدين

فطور الصباح المبكر لراهب معبد

خبز الكرسنة (الوصفة 2).
مون – دو (الوصفة 6).
جبنة الخردل (الوصفة 12).
السمكة الطازجة المشوية (الوصفة 18).
طبق الفاكهة والجوز (الوصفة 36).
الحليب والخمرة والبيرة السومرية (الوصفة 38).

الفطور عند راعٍ أو عامل في حقل

خبز الحنطة الكاملة المسطح (الوصفة 1) أو ففاسو (الوصفة 5).
حساء الخاثر (الوصفة 13) أو الخاثر المطيب (الوصفة 26).
البقايا من عشاء الليلة السابقة.
الحليب والبيرة السومرية (الوصفة 38).

فطور الصباح المتأخر لراهب معبد

البسكويت المطبوخ مرتين (الوصفة 9).
كعك التمر (الوصفة 32).
الكبة النية (الوصفة 17).

صلصة التفاح (الوصفة 30).
الخمرة والبيرة السومرية.

العشاء المبكر عند راهب معبد

خبز البصل (الوصفة 3).
ساسقو (الوصفة 7).
السمكة الطازجة المشوية (الوصفة 18).
الحمل أو الرضيع المحمص (الوصفة 15).
البطة المحمصة مع الكراث والنعناع والخل (الوصفة 16).
هريس الباذنجان (الوصفة 22).
سلطة الخيار (الوصفة 23).
جبنة الخردل (الوصفة 12).
كعك القصر (الوصفة 33).
سلق الفاكهة المجففة (الوصفة 35).
عصير التفاح والخمرة والبيرة السومرية (الوصفة 38).

العشاء المتأخر لراهب معبد

خبز الحنطة الكاملة المسطح (الوصفة 1) مغمساً في الزعتر (الوصفة 29).
بسكويت الكعك الطري (الوصفة 8).
العصيدة العيلامية (الوصفة 14).
حساء اللفت (الوصفة 20).
الخاثر المطيب (الوصفة 26).
مرسو (الوصفة 31).

العشاء الافتراضي للراعي أو العامل في الحقل

السمكة الطازجة المشوية (الوصفة 18).
صلصة الرشاد (الوصفة 25).

الحمل أو الرضيع المحمص (الوصفة 15).
الأبصال المحمصة (الوصفة 19).
التفاح المجفف (الوصفة 34).
براد الخاثر (الوصفة 37).
البيرة السومرية (الوصفة 38).

العشاء الفعلي للراعي أو العامل في الحقل

حساء الخاثر (الوصفة 13) أو حساء الباقلاء (الوصفة 21).
سلطة الشمندر (الوصفة 24).
حساء اللفت (الوصفة 20).
الفاكهة الطازجة.
البيرة السومرية (الوصفة 38).

العشاء في أزمنة المجاعة

خبز حزقيال المسطح المتعدد الحبوب (الوصفة 4).
الخاثر (الوصفة 11).
الأبصال المحمصة (الوصفة 19) (أو تؤكل نيئة).
التفاح المجفف (الوصفة 34).

2. مصر القديمة

فطور عائلة الفرعون

خبز الحنطة النشوية مع التين (الوصفة 42).
تابل البصل النيء (الوصفة 68).
الكلى المقلية (الوصفة 56).
البوري المخلل (الوصفة 58).
سلطة البطيخ الحلو (الوصفة 64).
الخمرة وبيرة الرمان (الوصفة 74).

والبوظة (الوصفة 73).

فطور أو عشاء عامل من عصر ما قبل السلالات

الفطير (الوصفة 40).

الشعير وحساء السمك (الوصفة 74).

البوظة (الوصفة 73).

فطور عامل يبني في الأهرامات

خبز الحنطة النشوية مع التين (الوصفة 42).

تابل البصل النيء (الوصفة 68).

الدقة (الوصفة 65).

لحم البقر المتبل المجفف (الوصفة 50).

البوظة (الوصفة 73).

العشاء عند عائلة الفرعون

تا (الوصفة 43).

يخنة الفريك (الوصفة 44).

كبدة الإوز مع التين (الوصفة 55).

السمان المشوي (الوصفة 52).

السمك المشوي مع الشبت (الوصفة 57).

الخاثر وصلصة الطحينة (الوصفة 69).

الحمص (الوصفة 67).

سلطة جذر اللوتس (الوصفة 60).

كعك جوز النمر (الوصفة 71).

التين المطهي (الوصفة 72).

الخمرة والبوظة (الوصفة 73).

العشـاء الأول لعامل يبني في الأهرامات

عصيدة الكامت (الوصفة 46).

سلطة العدس (الوصفة 61).

السلطة المفرومة (الوصفة 62).

الحمص (الوصفة 67).

شرائح الخنزير المشوي مع البصل (الوصفة 51).

البوظة (الوصفة 73).

العشـاء الثاني لعامل يبني في الأهرامات

عصيدة الشعير (الوصفة 39).

خبز شات (الوصفة 41).

الفول باللحوم المملحة (الوصفة 53).

الملوخية (الوصفة 59).

التمور المجففة.

البوظة (الوصفة 73).

عشاء التاجر الذي يسافر نيابة عن الفرعون

الخبز الكوشي (الوصفة 45).

البطارخ (الوصفة 66).

الدقة (الوصفة 65).

لحم البقر المتبل المجفف (الوصفة 50).

كعك الخروب (الوصفة 70).

الخمرة والبوظة (الوصفة 73).

3. بلاد الإغريق القديمة

الفطور العادي لكل شخص

عصيدة الشعير بالسمسم (الوصفة 75)، أو أمولغايا (الوصفة 76) أو خبز الحنطة

المطوي (الوصفة 79).

الجبنة الطازجة بزيت الزيتون والأعشاب (الوصفة 85) أو الخثارة والعسل (الوصفة 86).

عصيدة الباقلاء مع السمك المملح (الوصفة 95).

الفواكه الطازجة أو المجففة.

الخمرة الأثينية (الوصفة 129) أو أوكسيكراتون (الوصفة 130).

عشاء الفلاحين

المازا (الوصفة 77).

حساء العدس الحكيم (الوصفة 112).

الأرنبة المحمّصة بسيخ (الوصفة 101).

الفطر بالزعتر (الوصفة 115).

الزيتون بالنقيع (الوصفة 116).

مائدة حلويات الفقير (الوصفة 123).

أوكسيكراتون (الوصفة 130).

عشاء أبطال هوميروس

المازا (الوصفة 77).

كعك البلوط أو الكستناء (الوصفة 84).

خبز البيتا (الوصفة 80).

الجبنة الطازجة بزيت الزيتون والأعشاب (الوصفة 85).

الزيتون المنكّه في النقيع (الوصفة 117).

حمل تضحية أودسيوس (الوصفة 103).

كيكيون (الوصفة 128) والخمرة الأثينية (الوصفة 129).

عشاء السبارطيين

خبز البيتا (الوصفة 80).

الماَزا (الوصفة 77).
مقبِّل الفجل المجنون (الوصفة 104).
سلطة العشب الأخضر (الوصفة 106).
العشاء المغلي المخلوط (الوصفة 100).
أوراق الخردل (الوصفة 110).
الباقلاء المجففة (الوصفة 113).
مائدة حلويات الفقير (الوصفة 123).
أوكسيكراتون (الوصفة 130).

عشاء الأثينيين الأثرياء

خبز البيتا (الوصفة 80).
الفطائر المحشوة بالجبنة (الوصفة 78).
الخبز المكعب (الوصفة 82).
عصيدة الشعير بالسمسم (الوصفة 75).
مقبِّلات شرائح البيض (الوصفة 96).
الهليون المشوي (الوصفة 107).
الشمندر المخلل (الوصفة 108).
الأَسْقَلوب بالفلفل (الوصفة 88).
الروبيان المطلي بالعسل (الوصفة 89).
ذئب البحر المطبوخ بالملح (الوصفة 91).
سمان مطبوخ بفطيرة رقاق مع عصير الرمان (الوصفة 99).
الأرنبة المحمّصة بسيخ (الوصفة 101).
صلصة السلفيوم (الوصفة 119).
كعكة الجبن (الوصفة 124).
خبز المَجْمرة (الوصفة 125).
الخمرة الأثينية (الوصفة 129).

عشاء الصقليين الأثرياء

خبز البيتا (الوصفة 80).

عصيدة الشعير بالسمسم (الوصفة 75).

بيتزا الجبن (الوصفة 83).

اللفت المخلل في الخردل (الوصفة 114).

الإسقمري المحشو بالجبنة (الوصفة 92).

التونة المحمصة (الوصفة 90).

صلصة النقيع اللاذع (الوصفة 122).

السياف المطبوخ بالصلصة المسحونة (الوصفة 94).

الديك بصلصة الخل والزيت (الوصفة 98).

الوجبات السريعة في الأسواق

البَلَم المقلي (الوصفة 93).

الفواكه والجوز.

عيد أمفيدروميا (أو مولد الطفل)

خبز البيتا (الوصفة 80).

الخبز الكبادوقي بالملح (الوصفة 81).

جبنة كاليبولي المحمصة (الوصفة 87).

أوراق الكرم المحشوة (الوصفة 105).

الزيتون المنكّه في النقيع (الوصفة 117).

دجاجة في القدر (الوصفة 97).

الحمل المشوي أو شرح الغنم بالملفوف (الوصفة 102).

الصلصة المتبلة (الوصفة 118).

حلوى الجوز وبزر الكتان (الوصفة 127).

الخمرة غير الذائبة.

4. روما القديمة

فطور الفلاحين الفقراء والعبيد

خبز النخالة (الوصفة 134).

السلطة الريفية (الوصفة 148).

الخمرة البيتية (الوصفة 204) أو بوسكا (الوصفة 205).

فطور سكان المدينة الموسرين

خبز الماء (الوصفة 133) أو الخبز ناصع البياض (الوصفة 131) أو عصيدة الحنطة (الوصفة 137).

الجبنة البيتية الطازجة (الوصفة 147) أو الليبوم (الوصفة 150).

تحلية الزيتون (الوصفة 190).

بنبون التين (الوصفة 197).

بقايا عشاء الليلة السابقة.

بوسكا (الوصفة 205) أو الخمرة الذائبة.

الفطور في أزمنة المجاعة

طحين الشوفان بالخمرة الحلوة (الوصفة 139).

غداء سكان المدن

فخذ الخنزير (الوصفة 156) أو اللحم المملح المغلي (الوصفة 157).

خبز الماء (الوصفة 133) أو الخبز المكسر (الوصفة 132).

حمص بيرجاموم (الوصفة 188).

بقايا عشاء الليلة السابقة.

عشاء الفلاحين الفقراء والعبيد

العصيدة البونيقية (الوصفة 136) أو خبز النخالة (الوصفة 134).

مقبِّل الزيتون المسحون (الوصفة 191).

اللحم المملح المغلي (الوصفة 157) والملفوف بطريقة أخرى (الوصفة 180) أو.
الشعير المنقوع بالخضر (الوصفة 135، ينقصها السلفيوم).
فواكه طازجة أو مجففة وجوز.
الخمرة البيتية (الوصفة 204).

عشاء سكان المدن من الطبقة الوسطى

خبز الماء (الوصفة 133).
جبنة الماعز المطبوخة (الوصفة 149).
تحلية الزيتون (الوصفة 190).
صلصة جوز الصنوبر للبيوض المسلوقة سلقاً خفيفاً (الوصفة 173 و 174).
سلطة الخس (الوصفة 181).
الإسقمري المغلي بصلصة السذاب (الوصفة 171).
أطباق الحمل أو الرضيع اللذيذة (الوصفة 165).
الباقلاء الخضراء (الوصفة 186).
كعك الخمرة الحلوة المشرب بالحليب (الوصفة 201).
الخمرة المتبلة بالعسل (الوصفة 206).

عشاء سكان المدن الأغنياء

الخبز ناصع البياض (الوصفة 131).
سلطة الملفوف النيء (الوصفة 179).
تزيين المحار (الوصفة 170).
سمكة البحر الأسود المخللة (الوصفة 172).
خليط الزيتون (الوصفة 190) ومقبِّل الزيتون المسحون (الوصفة 191).
طبق الهليون (الوصفة 175).
الحرشف المسلوق (الوصفة 183).
الهندباء المتبلة (الوصفة 178).
خليط المشمش (الوصفة 184).

طبق الأنشوفة من دون أنشوفة (الوصفة 176).
الزغاب المحمصة (الوصفة 167).
النقانق المشوية (الوصفة 168) مع الخردل (الوصفة 193).
كتف الخنزير المحمص بالشعير والتين (الوصفة 152) وصلصة الفلفل (الوصفة 153) وكعك النبيذ (الوصفة 138) أو ضرع الخنزيرة (الوصفة 155) وكعك النبيذ (الوصفة 138).
لحم البقر المطبوخ خفيفاً (الوصفة 159).
الأرنبة المحمصة بالصلصة المتبلة (الوصفة 162).
التوت الشوكي المحفوظ (الوصفة 202).
الإجاص في النبيذ المغلي (الوصفة 203).
المعجنات المقلية بالعسل والفلفل (الوصفة 200).
التمور المقلية بالعسل (الوصفة 199).
السافيلوم (الوصفة 151).
الخمرة المتبلة بالعسل (الوصفة 206).

عيد ساتورن

الخبز ناصع البياض (الوصفة 131).
كعك النبيذ (الوصفة 138).
الخنزير الرضيع (الوصفة 154).
النقانق المشوية (الوصفة 168).
المحار (الوصفة 170).
بنبون التين (الوصفة 197).
فطائر الجبن بالعسل وبذور الخشخاش (الوصفة 198).
التمور المقلية بالعسل (الوصفة 199).
الخمرة المتبلة بالعسل (الوصفة 206).
هيدروميل (الوصفة 207).

الطبخ في الحضارات القديمة

يقدم هذا الكتاب الأطعمة وعادات الأكل في العالم القديم؛ ويوفر الأدوات اللازمة للنظر في الوصفات في سياقها الثقافي والتاريخي؛ ويتفحص الأطعمة المألوفة في العالم، وهي الشعير والحنطة، ولاسيما كيمياء صنع الخبز وتقنيتها. ويصف الطبخ القديم وتقنيات حفظ الطعام. ويقدم وسيلة عملية لتحضير الوصفات في المطابخ الحديثة. ويبدأ كل فصل من الفصول عن بلاد الرافدين ومصر واليونان وروما بخلاصة عن أهم التحديات البيئية والتقنية التي كانت تواجه توفير الطعام في كل حضارة. وهكذا يتم تصوير البنية الاجتماعية الاقتصادية الأساسية في كل مجتمع بالإضافة إلى العوامل الثقافية والدينية المؤثرة في اختيارات الأطعمة. وتتم مناقشة مصادر الوصفات القديمة، تَتْبَعُها وصفاتٌ ملحقة إضافية.



Madarek مدارك

